પોશાકની "ફેશીન" અને તેનું શાસ્ત્ર.

(બે ભાગમાં)

૧ લો ભાગ- પોશાકની ઇતિહાસિક માહિતી.
૨ જો ભાગ—શાસ્ત્રીય નજરે પોશાકનું વર્ણન.

રચનાર—

રતનજી ફરામજી શેઠના.

(જ્ઞાનચક્ર યાને ગુજરાતી સાઇક્લોપીડિયા; કાચકામ: ફોટોગ્રાફી: સંજ્ઞાદર્શક કોશ, એશિયાની સદગુણી બાનુઓ; ચાઇનીઝ ટેલ્સ, હકદારનો હક; જામાસ્પી; સુંદર હેલન; ગુલ ખુશરો; ખુશરો શિરીન; લૉનટેનિસ; બિઝીક; રંગમાં ભંગ, લોર્ડ બેકનનાં નિબંધો, સામાન્ય હુન્નર જ્ઞાન, વગેરેનો કર્તા.)

ભરૂચ

મિસલેનીઅસ વર્કસ પ્રિં. પ્રે. છાપ્યું છે.

આ ગ્રંથ રચનારના નીચલાં ગ્રંથો તૈયાર છે

(જાણીતા પુસ્તક પ્રગટ કરનાર તથા વેચનાર પાસથી
યા–રચનાર પાસથી મળશે.)

(રતનજી ફરામજી શેઠના.)—ઠેકાણું મુંબઇ બહારકોટ અબદુલ
રહિમાન સ્ટ્રીટ નંબર ૩૪૫)

લૉર્ડ બેકનનાં નિબંધો... ... ...કિં.	૧—૮
પોશાકની ફેશીન અને તેનું શાસ્ત્ર	૧—૦
સામાન્ય હુન્નર જ્ઞાન અને હિંદના પ્રાચીન સિક્કા.	૧—૦
ચાઇનીજ ટેલ્સ—રસીલી વાર્તાનું પુસ્તક. એમાં ૩૩ વાર્તાઓ અરેબિયન નાઇટસની ઢબ ઉપર છે.	૧—૪
જામાસ્પી	૧—૮
હુકદારનો હક—ચિત્રયૂકત વાર્તા	૧—૦
એશિયાની સદ્દગુણી બાનુઓ	૧—૮
સંજ્ઞા દર્શક કોશ...	૧—૦
સુંદર હેલન—મહાન કવિ હોમરની ઇલીયડ આધારે..	૦—૬
ગુલ ખુશરો નાટક	૦—૪
મેસમેરીઝમ	૦—૫
ફોટોગ્રાફી	૦—૧૨
કાચ બનાવવાનો હુન્નર ઉદ્યોગ	૦—૧૨
જ્ઞાનચક્રના ૭ દફતરો	૧૮—૦
	———
જુમલે રૂ	૩૦—૪

(દરેક ગ્રંથનું પોસ્ટેજ જુદું.)

અર્પણ પત્રિકા.

ગુજરાતી સાહિત્યનાં એક—

કદરદાન મદદગાર

શેઠ બેજનજી અરદેશર દસ્તુર કામદીનજી-

તમોએ તમારા બેહેસ્તનશીન પીતાજીની એખત્યાર કરેલી નમુનેદાર વિદ્યાજ્ઞાન તરફની અતિશય શ્રદ્ધા, લોકોપકાર કરવાની નિર્મળ મતી, સાચ્ચી પ્રકૃત, વિદ્યાહુન્નર અને જરતોસ્તી દીન-આઇનને લગતાં ગ્રંથોને ઉદાર આશ્રય આપી જાહેર પાડેલાં બેમૂલ્ગ્રંથો, આદિ અનેક ઉત્તમ ખુબીઓની કદરશનાશી પ્રત્યે આ લઘુ ગ્રંથ તમો સાહેબને અર્પણ કરવાની રજા લઉં છું.

લા૦ દુવાગીર સેવક,
રતનજી ફરામજી શેઠના.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧લો.

(પૃષ્ટ.)

ભાગ ૨ જો.

આરોગ્ય શાસ્ત્રની નજરે પોશાકનું વિવેચન.

પોશાક પેહેરવાની રીતના દોષ.

પ્રવેશક.

"Nor Those Mysterious Parts were then conceale'd,
Then was not guilty shame, dishonest shame.
Of nature's works, honour dishonourable,
Sin-bred, how have ye troubled all mankind.
With shows instead, mere shows of seeming pure;
And banished from Man's life his happiest life,
Simplicity and spotless innocence!
So passed they naked on, nor shunned the sight.
Of God or Angel, for they thought no ill:
So hand in hand they passed, the loveliest pair.
That ever since in love's embraces met;
Adam, the goodliest man of men since born
His sons; the fairest of her daughters, Eve"

ઉપર પ્રમાણેનાં વિચાર મહાન કવિ મિલ્તન પોતાના "પેરેડાઇઝ લૉસ્ત" નામના કાવ્યના ૪ થા ગ્રંથમાં દર્શાવેછે; જે ઉપરથી જણાયછે કે અગાઉ ના નગ્ન સ્થિતિમાં રહેતા સ્ત્રીપુરૂષોની મતી હાલમાં જે હદમાં બગડેલી જણાયછે તેવી જંગલી અવસ્તામાં નહોતી; સબબ તે વખતના માનવોના જીગરમાં દુષ્ટ બુધ્ધિનો અભારા સેહેજ પણ નહોતો, આથી બનાવટી પોશાકની તેમને જરૂર નહોતી.

પણ અગાઉ તમામ માનવી જાત નગ્ન હાલતમાં વસતું,

હતી કે ? તેઓમાં નગ્ન હાલતની શરમ ઉપજવાથી વસ્ત્રો પેહેરવાનો ચાલ નિકળ્યો હશે કે કેમ ? એવાં અનેક સવાલનાં જવાબ ચોક્સ રીતે આપી શકે એવા સ્વતંત્ર ઇતિહાસિક ગ્રંથો આગલા વખતનાં કશાં મળતાં નથી. પણ હાલમાં દુનિયાં દરમિયાનમાં આસપાસ નજરે પડતાં જંગલી અને સુધરેલાં માનવી વર્ગમાં જારી થએલી રસમો અને પેહેરવેશના નજરે પડતા દેખાવો ઉપરથી ઘણું જાણવા જોવાનું મળેછે.

અતિ પ્રાચીન કાળમાં માનવીને પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં ખુલ્લી ઇંદ્રિયોથી શરમ ઉપજતી નહોતી એ પ્રાચીન કાવ્યો તથા ઇતિહાસિક નોંધ ઉપરથી જણાયછે. મનુષ્યથી પણ નીચ માનેલા પશુ પક્ષીઓમાં વટીક શરીર સંણગારની રીત ઘણી અજબ રીતે ઇંદ્રિય છુપાવવા માટેની જોવામાં આવેછે; પણ તદન નગ્ન હાલતમાં વસતા માનવીના મગજમાં નગ્ન શરીર માટે સેહેજ પણ શરમ હોતી નથી. એ આ ગ્રંથમાં આપેલા સંખ્યાબંધ ખરા દાખલાઓ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાશે.

માનવીની પેહેલી નગ્ન સ્થિતિમાં શોભા અર્થે પ્રથમ શરીર રંગવાની ચાલ દાખલ થઇ, તેમાં સુધારો થતાં છુંદણા તથા શરીર-પર ચુંથણા પાડવાની રસમ દાખલ થઇ, તેમાં વધારો થતાં શરીર શોભા અર્થે ઝાડના પાંદડા તથા છાલનાં અચ્છાદનથી શરીરને ઢાંકવાની રસમ ચાલુ થઇ, અને તેમાં વધુ સુધારો થતાં, ચામડાનાં, ઉનનાં, અને સુતરનાં વસ્ત્રો પેહેરવાની રફતે રફતે રસમ દાખલ થતાં પોશાક માત્ર લજ્જા રક્ષણ અર્થે તેમ શોભા અર્થે પેહેરવો જોઇએ એવો દરેકનાં મન પર છાપ બેસી ગયો; એવી સાધારણ સમજ છે.

પણ પ્રાચીન પોશાકનો ઇતિહાસ અને પ્રાચીન માનવીના

શરીર સણગારનાં દાખલાઓ ઉપરથી આપણુંને જણાશે કે માનવીમાં પોશાક પેહેરવાની જે રસમ દાખલ થઇ તે માત્ર શરીર સંણગારનાં શોખ થકી છે; તે **લજ્જા રક્ષણ અર્થે નહિ** પણ શરીર સણગારની દેખાદેખીની નકલમાં વધારો થતા માંડતાં માનવી સ્વભાવપર જુદીજ અસર થતાં આજે પોશાક લજ્જા રક્ષણ અર્થેજ પેહેરવો પડછે એવો છાપ બેઠોછે.

માનવી જાતે પોશાક પેહેરવાનું જે ધારણ કર્યુંછે તે માત્ર શરીર શોભાવવા માટેજછે એવું પુરવાર કરવા આ ગ્રંથમાં જુદા જુદા ઇતિહાસિક દાખલા સાથે વર્ણુન આપ્યુંછે. તે પછી માનવી શરીરની ચામડી અને તમામ દેહને થંડી પવન અને તડકાથી બંચાવવા માટેજ પોશાક પેહેરવા તે કેમ શિખ્યો એ વિષેનું વિગતવારે વર્ણુન પણ આપવા ઉપરાંત બીજા ભાગમાં શારરિક શાસ્ત્ર આધારે પોશાક કેવો અને કેવા રંગ–પ્રકારનો જુદા જુદા અવયવ માટે યોજવો તેનું વર્ણન આપ્યુંછે. તેમજ હાલમાં પેહેરવામાં આવતા તહેવાર પોશાકનું વિવેચન પણ શાસ્ત્રીય રીતે આ ગ્રંથમાં આપુવાની કોશેસ કરીછે.

આરોગ્ય શાસ્ત્રની નજરે પોશાક કેવો હોવો જોઇએ તે માટે બીજા ભાગમાં જે વર્ણુન આપેલુંછે, તે ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાશે કે થંડી અને ગરમાઇઓથી રક્ષણ મેળવવા માટે કપડાંનો મુખ્ય ઉપયોગ હાલમાં કરવામાં આવેછે. શરીર રક્ષણ આ શબ્દનો અર્થ આ ગ્રંથમાં શરીર માહેલી ખુદરતી ગર્મીનું માન સમાન રાખવું એવો થતાં હેવાથી, નિરોગી હાલતમાં અને બેમાર સ્થિતિમાં શરીરની ગર્મીના પ્રમાણમાં ફેરી ફેરી વધઘટ થાયછે તેનું વિવેચન કરી; ઉષ્ણુતામાનમાં ફરક પાડનારાં બીજા કયાં કયાં સબબોછે તેનો વિચાર

કરેલોછે. તે ઉપરાંત પોશાક પેહેરવાની જૂદી જૂદી રીતથી કેવી અગવેડ પડેછે તેનું સ્પષ્ટિકરણ કરી, છેલ્લે શરીરનાં આચ્છાદન માટે જે પોશાક આપણે પહેરીયે છિયે તેમાં વપરાતા પદાર્થ અને તેમનાં આરોગ્ય નજરે ગુણ ધર્મ જણાવેલાંછે. આ ગુણ ધર્મ જાણવા માટે રસાયન શાસ્ત્રીઓએ સૂક્ષ્મ નજરે પ્રયોગ કરી જોયાં છે. તેનું તૂલોતવીલ વર્ણન એમાં સમાવ્યું છે. તે પછી અંતરવસ્ત્ર એટલે શરીરની ચામડીને લાગીને પેહેરવામાં આવતાં કપડાં કયા કયા પદાર્થ માંથી બનેલાં સુખદાયક છે, તેમનું વિસ્તારીને વર્ણન આપેલું છે.

શરીરની ખુદરતી ગરમી રક્ષણ કરવા માટે, પોશાક કેવો હોવો જોઇએ તે થકી બીજા ભાગની શરૂઆતમાં ખુલ્લાસેવાર સમજણ આપી બીજા પ્રકરણોમાં શરીરાવયવ અને વસ્ત્રો એ માટે યાને જૂદા જૂદા અવયવના પોશાક કેવાં હોવાં જોઇએ, તે માટે ઉપયુક્ત માહિતી આપી છે. માથાથી પગ સુધી સ્ત્રી પુરૂષોનાં અચ્છાદન કેવાં કેવાં હોવાં જોઇએ તેનું વર્ણન બીજા ભાગમાં આપેલું જણાશે.

શરીરાવયુવ અને પોશાક એ ઉપર વિવેચન કર્યા પછી, બાળકોનાં પોશાક ઉપર વિચાર દર્શાવવામાં આવ્યો છે. તેમાં બાળકોને ઘણાં સરખાં કપડાં પેહેરાવીયાથી જે જે માઠાં પરીણામ ગુજરે છે, તેમજ સાધારણ દેશીઓમાં બચ્ચાંઓને મજબૂત બનાવવા ખુલ્લા નાગા રાખવાની જે ગેરસમજ ફેલાયલી છે તેથી થતા ગેરફાયદા-ફાયદા એમાં વિસ્તારીને જણાવ્યા છે.

ર. ફ. શેઠના.

[રતનજી ફરામજી શેઠના કૃત.]

પોશાકની "ફેશીન"
અને
તેનું શાસ્ત્ર.

ભાગ ૧ લો.
(ઇતિહાસ.)
પ્રકરણ ૧ લું.

કપડાં લજ્જા રક્ષણ અર્થે પ્રચારમાં આવ્યાં નથી.

મનુષ્યને પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં ખુલ્લી ઇંદ્રિયોથી શરમ ઉપજતી નહોતી, એ પ્રાચીન કાવ્યો તથા ઇતિહાસિક નોંધો ઉપરથી જણાય છે. મનુષ્યથી પણ નીચ માનેલા પશુ પક્ષીઓમાં વટીક શરીર સણગારની રીત ઘણી અજબ રીતે ઇંદ્રિયો છુપાવવા માટેની જોવામાં આવે છે; પણ તદ્દન જંગલી હાલતમાં વસતા માનવીનાં મગજમાં નગ્ન શરીર માટે સેહેજ પણ શરમ હોતી નથી.

ન્યુગીનીમાં વસતા 'પેપુઆ' લોકો કરતાં તેમનું જાણીતું અને માનીતું પક્ષી "જો" (Amblyornis inornata) શરીર અચ્છાદન કર્મમાં વધારે કુશળ છે. આ અજબ પક્ષી પોતાનું ઝુપડું ઘણીજ કુશળતાથી બાંધી સણગારે છે. તે ઝુપડાં સામેજ બગીચો બનાવી તેમાં તહેવાર સુંદર ફુલ ઝાડ ઉગાડી પરીસરનાં માર્ગ બનાવી ચળકતી સીપોથી બધે ઝગઝગીત રેહઠાણ બનાવે છે. બનાવેલાં ફુલ ઝાડમાંનાં કરમાતાં ફુલ તથા વેલા તે તરોતાજગીદાર રાખવા માટે હમેશાં તેમને થડી ઘડી બદલે છે અને બાગબાનનું

કામ ઘણીજ કુશળતાથી બજાવે છે. આ નિરદોષ પક્ષીનાં બુદ્ધિબળે બનેલું મકાન એટલું તો મજબુત હોય છે કે, તે વંશપુરંપરે તેમાં વસે છે. આ રમણીય આરામ મંદીરમાં 'જે' પક્ષીનું જોડું આનંદમાં જીંદગી ગાળે છે.

શરીર આચ્છાદનના કામમાં પૅપુઆ પ્રજા એખલી 'જે' પક્ષીથી ઉતરતી છે એમ નથી, પણ આ પ્રજા જેવીજ 'ફ્યુઝીયન' 'તાસમેનિયન' અને 'આસ્ટ્રેલિયા'ના કેટલાક ભાગમાંની પ્રજાતો તેમનાથી પણ વિશેષ જંગલી સ્થિતિમાં વસે છે. તેઓમાં નગ્ન હાલતમાં રહેવામાં શરમ જેવી લાગણીજ નથી.

'પૅપુઅન' અને 'આસ્ત્રીયન' પ્રજા તો હજી નગ્નજ હાલતમાં વસે છે. માત્ર થંડીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે તેઓ ફાટાં તુટાં મર્યાદા નહિ જળવાય એવા વસ્ત્રોથી અંગ માત્ર ઢાંકે છે. તેમનાં શરીર રક્ષણનાં વસ્ત્રો કોઇપણ રીતે તેમની નગ્ન હાલતને છુપાવી શકતાં નથી, માત્ર સ્ત્રીઓમાં સેહેજ મલ્હાજો જળવાતો જણાય છે. "તાસમેનિયન" સ્ત્રી ઘણીખરી નાગીજ હાલતમાં ફરે છે, પણ જમીન ઉપર બેસતી વખતેજ પોતાની જનેંદ્રિય ઢાંકવા માટે પોતાનાં પગ વાળી તે વડે શરમ છુપાવે છે. "ન્યુકેલેદોનિયામાં" પરણેલી સ્ત્રીઓનેજ માત્ર ઇંદ્રિ ઢાકવાનો હક્ક મળેલો છે. ઘણીક જંગલી પ્રજામાં કુમારી કન્યાને નગ્ન હાલતમાંજ રાખવાનો રેવાજ ચાલુ છે. જે પ્રજામાં શરીર સણગારવાની રીત બરાબર પ્રચારમાં આવી છે તેમની કન્યાઓ વટીક નાગીજ હાલતમાં વસે છે. આફ્રિકામાંના વિષુવૃત્તમાં વસતા 'એશિરી' પ્રજા અને અમેરિકામાં વસતા 'ચેમાસ' લોકોનો આ રેવાજ ચાલુ છે. કોલંબસને પણ 'પેરી'ના કિનારા ઉપર એવોજ દેખાવ નજરે પડયો હતો પણ કેથે કેથે તેમાં સુધારો પણ થયો છે. ઇ. સ. ૧૪૯૮ માં ક્રિસ્ટોફર 'કોલંબસને "ત્રિનીદાદ્'

કપડાં લજ્જા રક્ષણ અર્થે પ્રચારમાં આવ્યાં નથી.

ટાપુમાંની સર્વ સ્ત્રીઓ નગ્ન હાલતમાં જણાઈ હતી, પણ પુરૂષોનાં શરીરને માત્ર થોડાં અલંકારોથી ઢંકાયલા દીઠા હતાં. મધ્ય આફ્રિકામાંના "લોરી" શેહેરમાંની પ્રજા થોડી સુધરેલી છે, પણ તેમની સ્ત્રીઓ તદ્દન નગ્ન હાલતમાં બધે ફરહર કરે છે.

જંગલી પ્રજામાં લજ્જા માટે કાંઇક અજબ કલ્પનાં છે. 'પૅલેનેશિયા' માંની સ્ત્રીઓ પોતાનાં શરીરને સણગારી ઢાંકે છે; તેમનાં કમર ઉપરનું અચ્છાદન છિદ્રમય હોય છે અને હેઠેનો ભાગ ઝુલતો હોય છે. તેઓ સેહેજમાં તેને છોડી શકે છે. તેઓ દરિયામાં નાગીજ હાલતમાં તરે છે; એટલુંજ નહિ પણ સઢ ઉપર વટીક નાગીજ હાલતમાં ચઢ ઉતર કરે છે.

યુરપીયન પ્રજાના મત મુજબ 'સેંદવિચ' ટાપુમાંના લોકો અરધા સુધરેલા છે. તેઓ રેસમી કપડાં અને પગમાં જોડા વટીક પેહેરે છે; છતાં તેમની સ્ત્રીઓ વહાણ ઉપર દરીયો તરી જતી વેળા ત્યાં જઈ સુકાં કપડાં પેહેરવાનાં મળી શકે તે થકી પોતાનાં પેહેરેલાં કપડાંની ગાંસડી બનાવી તેને માથાપર બાંધી નાગીજ હાલતમાં તરતી તરતી વહાણ ઉપર ચઢી જાય છે. 'તાહિતી' ટાપુમાંની સ્ત્રીઓ કમર નીચેનો ભાગ ખુલ્લો રાખવામાં સભ્યતા માનેછે. ન્યુસાઇબિરીયામાંના લોકોને ખ્રિસ્તી ધર્મમાં દાખલ કર્યા પછી તેમની સ્ત્રીઓને નદી યા દરિયા કાંઠે નગ્ન હાલતમાં નાહી કપડાં બદલતી જોવામાંઆવી હતી.

ઉપર દર્શાવ્યા મુજબનાં સેંકડો દાખલા ઇતિહાસમાં નોંધાયલાં છે. આફ્રિકામાંના 'એશીંગ' પ્રજાની જુવાન રાણીને 'દુચેલુ' એ એક સુંદર પોશાક ભેટ આપ્યો ત્યારે તેણીએ તે પોતાના શરીર ઉપર કેવો શોભે છે એ જોવા થકી ભેટ કરનારનીજ નજર સામે પોતાના શરીર ઉપરનાં આગલાં વસ્ત્રો કાઢી નગ્ન બની નવો પોશાક પેહેરી જોયો હતો.

'કામસચાટકા'માં સખત થંડી પડતી હોવાથી ત્યાંના લોકોને કપડામાં લપેટાઇ રહેવાની ફરજ પડે છે, છતાં તેમની સ્ત્રીઓ પુરૂષોની વચ્ચે પ્રસૂત થવા જરાએ શરમાતી નથી.

જંગલીજ પ્રજામાં શરીર સણુગાર તરફ બેદરકારી બતલાવવામાં આવે છે એમ નથી, પણ 'એંદીજ' પર્વતની તળેટીમાં 'મંદોજ' નામે એક સ્પેનિશ પ્રજા વસે છે. તેઓ દર સાંજે સ્ત્રી પુરૂષો સાથે મળી નગ્ન હાલતમાંજ ખુલ્લી જગ્યામાં સ્નાન કરે છે..

યુફ્રેતિસ નદી ઉપરના 'બસરા' શેહેરમાં જો કોઇ સ્ત્રી સ્નાન કરતી હોય તે વેળા અકસ્માતિક કોઇ પુરૂષ સામે આવી જતાં તે માત્ર પોતાનું મોહો ફેરવી નાખે છે. ઇજીપ્તમાંના 'ફેલાસ્ત્રિયા'માં એવોજ રેવાજ ચાલુ છે.

ઉપલા સર્વ દાખલા ઉપરથી માલમ પડે છે કે 'શરમ' ઉપજવાની કલ્પના માનસિક છે; તે સ્વાભાવિક નથી. તે બીજી ધીરે ધીરે વધનારી કલ્પના મુજબ ક્રમે ક્રમે વધેલી છે. હાલમાં સુધરેલા વખતમાં ભયના યા બેમારીના પ્રસંગપર પણ તેનું દર્શન થતું નથી. શરમ–લજ્જા–એ સામાન્ય રીતે જોતાં સ્ત્રીઓનો વિષય કહેવાય છે; માસિક માંદગી અને પ્રસુતકાળ સાથે તેનો ઘાડો સંબંધ છે; પણ પુરૂષમાં નથી. ઘણીક જંગલી પ્રજાના પુરૂષોમાં તો શરમનું નામ વરીક માલમ નથી. 'ડિંકા' પ્રજામાં નગ્ન રહેવામાં માન સમજેછે અને વસ્ત્રાચ્છાદનને અપમાન સૂચક ગણેછે. વસ્ત્રાચ્છાદનતો સ્ત્રીઓનેજ શોભે એવું તેમનામાં મત હોવાથી વસ્ત્રાચ્છાદનને તેઓ નિંદાસ્પદ વાક્યમાં યોજે છે..

હિંદુસ્તાનમાં જાણીતા જૈન ધર્મમાંના એક 'દિગંબર' પંથી

એાની એવી સમજ છે કે; કપડાં કૃત્રિમ હોવાથી તે મનુષ્યના જન્મ સાથે ઉત્પન્ન થતાં નથી, આથી આ બનાવટી સાધનનો ઉપયેાગ કરવો ઠીક નથી. આ પંથીઓનાં દેવતાની મૂર્તે નગ્ન હાલતમાં હોય છે. અહમદનગરમાં આ પ્રજાનાં મંદિરોમાં એવી નગ્ન મૂર્તિઓ સંખ્યાબંધ છે. બ્રિટીશ અમલ હિંદુસ્તાનમાં મજબૂત પાયાપર આવ્યું ત્યાં સુધી આ પંથના ધર્મગુરૂઓ નગ્ન સ્થિતિમાંજ રહેતા હતા, પણ હાલમાં તેમની જંગલી રીત બંધ કરવામાં આવી છે.

તેમજ હિંદુસ્તાનમાં વસ્તી કેટલીક પ્રજામાં સ્ત્રીઓ તમામ શરીર ઉપર બુરખેા ઓઢે છે, આથી તેઓમાં ખુલ્લું મ્હો બતાવતાં શરમ ઉપજે છે—પણ બુરખેા પેહેરવાની જેઓમાં રસમ નથી, તેઓને બુરખેા પેહેરી ફરવામાં શરમ ઉપજે છે. યુરોપીયનોમાં ખુલ્લા પગ બતાવવામાં શરમ ઉપજે છે પણ મોટા સમારંભ યા "બૉલ"માં સ્ત્રીઓ ખુલ્લી છાતી સાથે મળવા ભેટવામાં શરમ જેવું કશું સમજતી નથી.

—:o:—

પ્રકરણ ૨ જું.

ખુબસુરતી વધારવા માટે કપડાં પેહેરવાની પ્રથમ રસમ શરૂ થઈ હતી.

પવન, થંડી યા તડકાથી શરીરને બચાવવા ચકી કપડાં પેહેરવાની રસમ નિકળી હશે એવું અનુમાન કાઢીયે તો, કેટલીક ટાપુમાં વસ્તી જંગલી પ્રજા નગ્ન હાલતમાં વસીયા છતાં થંડી યા વરસાદથી તેમને કશી ઇજા થતી નથી. કોઈ કદાચ શરીર ઉપર ચામડાં ઓઢે છે પણ વરસાદમાં તો તેને સંભાળી ઉંચા મેળે છે

આ તેમની કપડાં પેહેરવાની રસમ માત્ર શોભા માટેનીજ હોય છે.

હાલમાં સાબેત થએલું છે કે ગરમ પ્રદેશમાં વસતી પ્રજા નગ્ન સ્થિતિમાં વધારે વસે છે; પણ હજાર દોઢ હજાર વર્ષ ઉપર ઇંગલંડમાં વસ્તી પ્રજા સખત થંડીમાં પણ નગ્ન હાલતમાં રહેતી હતી. તે વેળા તેઓ જાંબુડા રંગથી શરીરને રંગી માત્ર રંગથીજ શરીરને સણગારતા હતા. તેવા જમાનામાં ઇંગલંડની હવા હાલનાં કરતાં વધારે ગરમ હતી એવી બીના જણાયલી નથી. હાલમાં ત્યાં સખત થંડી પડે છે તેથી તેઓ પોતાનું તમામ શરીર કપડાંમાં ઢાંકે છે એવું કહેવામાં વજુદ નથી; શરીરનો મુખ્ય ભાગ જે મોહોડું, તેની ચામડી અત્યંત નાજુક હોય છે, અને તે હમેશાં ખુલ્લું રહેવા છતાં તેપર થંડીની કશી અસર થતી નથી. તેમજ તેઓમાં સ્ત્રીઓ મોહોપર છિદ્રમય જાળી બાંધેછે. તે હવાથી મોહોડાંને બચાવવા નહિ પણ માત્ર શોભા અર્થે મોહોપર પેહેરે છે. તેમજ ખલાસીઓ વટીક સખત થંડીમાં મોહો, ગરદન અને હાથપગ ખુલ્લા રાખી કામ કર્યા જાય છે છતાં તેમને તેથી કશી ઇજા થતી નથી. હાઇલેંડર્સ પોતાના ગુહનો ખુલ્લાં રાખી ફરે છે છતાં તેમને ધનુરવા યા વાતરોગ લાગુ પડતા નથી. આ ઉપરથી ખુલ્લું જણાય છે કે વસ્ત્રાચ્છાદનની ચાલ માત્ર ટેવથી પડેલી છે. શરીર અચ્છાદનની ટેવ જેને જે પ્રમાણપર ઓછી વધારે હોય છે તે પ્રામણ મુજબ તેમને શરીરપર કપડાં પેહેરવાની જરૂર રહે છે. જેમને શરીરપર ઝાઝાં કપડાં પેહેરવાની ટેવ નથી તેમને પવન યા થંડીથી ઝાઝી હરકત થતી નથી. હિંદુસ્તાનમાં વસતા હિંદુઓ પોતાના ઘેરમાં ધોતિયાં સીવાય શરીર ઉપર ઝાઝાં કપડાં રાખતા નથી, છતાં તેમને સાધારણ થંડી યા સરદીથી કશી ઇજા થતી નથી.

હાલમાં મનુષ્ય જે રીતે શરીર સણગારેછે તેનો વિચાર કરતાં તેઓ માત્ર શોબા થકી કપડાં પેહેરેછે એ સિદ્ધ થાય છે.

પોતાનું રૂપ પોતાને અને બીજાને સુંદર તથા મનોહર દેખાય તે માટે શરીરને સુંદર સુંદર ચીજોથી મનુષ્ય સણગારે છે, એટલુંજ નહિ પણ ચોકસ પક્ષીઓમાં પણ એવો પ્રકાર નજરે પડે છે. કેટલાક પક્ષીઓ માદા સાથે ક્રિડા કરતી વેળા પોતાની પાંખોને ઉભી કરી ઘણીજ શોભાયમાન રીતનો તેને આકાર આપે છે. બાહેરની બનાવટી ચીજોથી કોઇપણ પશૂ પક્ષી પોતાના શરીરને શોભાવતું હશે એવું જણાયું નથી; પણ આપણે પેહેલા પ્રકરણમાં વાંચી ગયા તેમ "જો" પક્ષી પોતાનું મકાન અને બગીચો બાંધી સણગારી રહેતાં, પોતાની પ્રિય પત્નીને તે સુંદર આરામગાહમાં આણી અજબ કરે છે; અને તેની સાથે પ્યાર કરે છે.

તમામ પ્રાણીમાં મનુષ્ય વિશેષ બુદ્ધિમાન પ્રાણીછે, આથીજ તે પોતાને સુંદર બનાવવા માટે હજારો ઉપાયો યોજી શરીરને બંધ બેસતાં પોશાકો બનાવે છે.

—— :o: ——

પ્રકરણ ૩ જું.

શરીરને રંગથી શોભાયમાન બનાવવા થકી જુદા જુદા દેશની પ્રજામાં ચાલતા વિચીત્ર છુંદણાનાં દાખલા.

કપડાં પેહેરવાના ઇતિહાસમાં શરીર રંગવાનો અને બદનપર છુંદણા કાઢવાના રેવાજનો નિકટ સંબંધ હોવાથી અત્રે આ વિચીત્ર રેવાજનું વર્ણન આપ્યું છે. કપડાં પેહેરવાનો ચાલ દાખલ થવા આગમેજ શરીર રંગવાનો તથા છુંદણાંનો રેવાજ ઘણોજ ફેલાયલો હતો; અને હાલમાં પણ કેટલીક સુધરેલી પ્રજામાં આ રેવાજ કાયમ

છે. કપડાં જેમ શરીરને સણગારે છે તેમજ છુંદણા યા રંગથી શરીર સણગારવામાં આવે છે. આ બે કારણો ઉપરાંત એક બીજું કારણ મળે છે કે, શરીરનાં બચાવ કરતાં શોભા વધારવા તરફ મનુષ્ય કેટલી મહેનત ખેંચે છે એ વાત આ વર્ણન ઉપરથી સમજ પડશે, અને કપડાં શોભા થકીજ પ્રચારમાં આવ્યાં છે એવી દલીલને ટેકા આપશે.

મનુષ્યની મૂળ સ્થિતિમાં તેને નગ્ન હાલતમાં રહેવાની ટેવ હતી. આ હાલતમાં પોતાના અવયવ સુંદર શોભાયમાન દેખાય તે માટે તેઓ તેને રંગતા યા તેપર છુંદણાં વડે ચિતાર ચિતરતા. ઇનસાનનાં શરીર સણગારનું પેહેલું એજ પગથીયું કહેવાય, અને એજ કળા કૌશલ્યાની ઉત્પત્તિનું પ્રથમ મૂળ સ્થળ કહેવાય.

તાસમેનિયા, મેલેનેશિયા અને ન્યુગીનીના લોકોમાં શરીર રંગવાની ચાલ ઘણીજ એકમળતી ને પ્રિય છે.

"ઇનસાનનો ખવાસ સઘળે સરખોજ છે" એ વાત મનુષ્ય જાતીનાં હાલમાં વસતા લોકોમાં પણ એક સરખી રીતે ખુલ્લો જણાઇ આવે છે.

મેલેનેશિયામાં લાલ રંગ ઘણો માનીતો છે; અને તેથી તે વડેજ ત્યાં શરીરને રંગવામાં ઘણી શોભા મળતી માને છે. હાલમાં પણ 'તાસમેનિયન' પ્રજા શીલ માછલીના તેલમાં લાલરંગ પગાલી તેઓ શરીરને રંગે છે. આસ્ટ્રેલિયન પ્રજા નાચમાં અથવા કોઇને મળતા ભેટવા જતી વેળા છાતી તથા પગ ઉપર આડી ઉભી, સફેદ લાલ રંગની લીટીઓ પરસ્પર ઉપર દોરે છે. આસ્ટ્રેલીયામાં નૃત્ય કરતી સ્ત્રીઓ પોતાનું શરીર ઓછું રંગે છે; તેમાં લાલ ને પિળો રંગ મુખ્ય હોય છે. ન્યૂગિની અને ન્યૂકેલેદોનિયામાં

શોભા માટે લાલ રંગ ઘણો વાપરે છે, એટલું નહિ પણ ન્યુક્લેડોનિયનો તો પોતાના બાલપર લાલ રંગમાં ચુનો ભેળી તે વડે કલપ કરે છે.

મેલેનેશિયાની પ્રજા પોતાનું શરીર સુંદર દેખાય તે માટે તેને છુંદણા વડે સણગારે છે. તાસમેનિયા અને આસ્ટ્રેલિયામાંના સ્ત્રી પુરૂષો પોતાની છાતી, હાથ, પગ અને ખભાં ઉપર તિક્ષણ અણીયાલા પથ્થર વડે લાંબા ને લાંબા અને પરસ્પરથી સમાંતર રેપા દોરે છે. આ પથ્થર યોગે એક પ્રકારનાં રંગની ફુલેલી લીટીઓ ઉઠે છે. આજ આસ્ટ્રેલીયનોનું મુખ્ય ભૂષણ છે, અને આવા સણગાર વગર તેમને જરાએ ચાલતું નથી. ન્યૂગિનીમાંના પૅપુઆ પ્રજામાં સણગારની આજ તર્હા છે, પણ તેઓમાં માત્ર આ રેપા એક ઉપર એક એમ અતિ લાંબી દોરે છે. અને તેઓમાંની કેટલીક જાતમાં તો છુંદણાનો હક્ક માત્ર પુરૂષોનેજ મળેલો હોય છે. પૉલેનેશિયામાં છુંદણાનો હુન્નર વધારે ખીલેલો છે. મેલેનેશિયામાં આ કામ કરવા માટે ચીરા પાડી તેમાં રંગ ભરે છે, અને પૉલેનેશિયામાં છુંદણાનું કામ તિક્ષણ અણીદાર સુઇયા વડે કરી ચીરાઓમાં લાલ રંગ ભરે છે. આ પ્રજામાં છુંદણાનાં બે પ્રકાર છે, એક:—તિક્ષણ અણીયાલા પથ્થર વડે અથવા મગરનાં દાંતથી કાપવાની ક્રિયા કરી. બીજી રીત:— કાંસકીના આકારનાં તેજ ધારદાર હથીયાર વડે છિદ્ર પાડી છુંદણા પાડે છે.

ન્યૂઝીલૅન્ડમાં આ બેઉ તર્હા પ્રચારમાં છે, તેમાંની પેહેલી રીત પૅપુઅન લોકો પાસથી લીધી હશે. આ પ્રજામાં ઘણી ખરી કાપ પાડી છુંદણા પાડવાની ક્રિયા હાલમાં ચાલુ છે; અને તેમાં હાલમાં વિશેષ છુંદણા પાડે છે. આ શૃંગારની તેઓમાં ઘણી માન્યતા જનવામાં આવે છે.

આ નક્ષી ઘણીખરી મોહોડા ઉપર પાડેલી હોય છે, તે ઉપરથી તેની પદ્ધતિનો ભેદ ઝટ જણાય છે. તેમાં તર્હેવાર વેલા, ઝાડની ડાંખળી, પક્ષી વગેરેની આકૃતિઓ ચિતારે છે. આ રીવાજ માત્ર પુરૂષોમાંજ છે. એક વખત ત્યાં ગએલા પાદરીએ કોઇ ત્યાંના વતની પાસથી જમીન વેચાતી લીધી ત્યારે જમીન વેચનારના મોહો ઉપરનો ચિતાર સહી તરીકે ખત પત્રપર ચિતારવામાં આવ્યો હતો.

ન્યૂઝીલેંદની પ્રજામાં મેલનેશિયામાંના લોકો પ્રમાણે, આ છુંદણાની ક્રિયામાં એક પ્રકારની લાલ મટોડીનો લેપ કરવાની અડચણ પડતી નથી; અને સ્ત્રીઓમાં આ મટોડીનો લેપ કરવા અટકાવ નહિ હોવાથી પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓ તેનો વિશેષ ઉપયોગ કરે છે; માત્ર પુરૂષો ચેહેરા ઉપરની નક્ષી બગડી નહિ જાય તે થકી તેપર મટોડીનો પડ આપતા નથી.

પૉલેનેશિયાનાં ઘણા ખરા ટાપુઓમાં શરીર ઉપર છિદ્ર પાડી તેમાં રંગ ભરવા ઉપર વિશેષ પ્રિતિ ધરાવે છે. બચ્ચાં અને હલકી વર્ણના લોકો શિવાય સર્વે એનો ચાલુ ઉપયોગ કરે છે. એઓની સ્ત્રીઓ જાંગ ઉપર પણ તર્હેવાર પ્રકારનાં છુંદણાં પાડે છે. આ પ્રજામાં કાળો તથા ગુલીનો રંગ ઘણો પ્રિય છે. અમેરીકામાં જોકે છુંદણાનો ઝાઝો ફેલાવો થએલો નથી, તોય દક્ષિણ અમેરિકામાં વસ્તા "ચારસ" લોકો, "ગ્રૅન્ચિકો" માહેલી કેટલીક જાતો, "ગ્વારેનિસ"ની કેટલીક નાહની પ્રજા, એઓમાં તથા ઉત્તર તરફની પ્રજામાં છુંદણાનો રીવાજ જડ ઘાલીને બેઠો છે. 'પાપાસ' પ્રજાની સ્ત્રીઓમાં તો આ ચાલ ઘણોજ સાધારણ છે. તેઓમાં છુંદણા પાડવાં એ ઉમરે પહોંચ્યાની નિશાની ગણી મોહોડા ઉપર થોડીક લીટીઓ આડી અવળી દોરે છે.

ઉત્તર. અમેરિકામાં વસતી લાલ ઇંડીયન પ્રજા છુંદણા પાડતી નથી, પણ તેઓ શરીર ઉપર તહેંવાર ચિત્રામણ પાડે છે. જેમ જેમ વધુ ઉત્તર ભણી જવું પડે છે, તેમ તેમ આ રીવાજ ઓછા પ્રમાણમાં અને છુંદણા વધુ પ્રમાણમાં નજરે પડે છે. ઇક્વિમૉકસમાં તો આ ચાલ સાધારણ છે. આ પ્રજા પોતાનાં શરીર ઢાંકતી હોવાથી (ઘણું કરી સ્ત્રીઓ) કોઇકવેળા ચેહેરા ઉપર રંગનાં પટ્ટા દોરે છે; તોય છુંદણાતો શરીરનાં સર્વે ભાગ ઉપર નજરે પડે છે.

ઇક્વિ મૉકસ પ્રજામાં છુંદણાની ચાલ ચમત્કારિક છે. તેઓ પ્રથમ શરીર ઉપર મનપસંદની આકૃતિ છાપી, છાપેલી રેખા વાળી ચામડી તળેથી મેસ અને તેલની મેળવણીમાં બોળેલો સોય દોરો બધે બધ પુરે છે.

દક્ષિણ અમેરિકામાં છુંદણા કરતાં રંગવાનો રીવાજ વિશેષ પ્રચારમાં છે. ફ્યુજીયન પ્રજા જંગલી હાલતમાંથી સેહેજ સુધરવા માંડી છે. તેઓમાં પોતાના શરીર ઉપર લાલ, કાળા અથવા સફેદ ચિત્રામણો પાડવાનો રેવાજ છે. 'બાલ સોપ્યુ અરટો' શેહેરમાં વસ્તી પ્રજાનાં સ્ત્રી પુરૂષો પોતાના ચેહેરા ઉપર તહેંવાર આકૃતિનાં છાપ લાલ મેંટોડીનાં પાડે છે. ઓરિનીકો નદી કાંઠેના પ્રદેશમાં વસતી પ્રજાતો એકાદ ભીખારી તરફ તુચ્છાકાર દર્શાવવા માટે "તેની પાસે છુંદણાનાં સાધન વટીક નથી" એમ કહે છે. શરીરપર છુંદણા નહિ હોય એવા સ્ત્રી પુરૂષોને હલકા દરજ્જાનાં સમજવામાં આવે છે. તેઓ છુંદણાનો ઉપયોગ વસ્ત્રાચ્છાદનને જગે કરે છે.

અમેરિકા પ્રમાણે આફ્રિકામાં વટીક છુંદણાની જગ્યા રંગવા માટે રોકવામાં આવે છે. તદ્દન જંગલી અને અર્ધ સુધરેલી પ્રજામાં શરીર રંગવાનો ચાલ છે. મુખ્ય આફ્રિકામાંના 'નિયમનિયામ'

પ્રજામાં છુંદણાનો રીવાજ ચાલુ છે. ચોખંડા આકાર ગાલ તથા કપાળી ઉપર ચિતારી ઝીણી સોય વડે તેમાં છિદ્ર પાડી રંગ પુરેછે, તેમંજ ઇંગ્રેજી અક્ષર X જેવા અથવા × ચોકડીના જેવા ચિન્હ છાતી તથા બાજુ ઉપર તર્હેવાર રેખાકૃતિ ચિતારે છે. આ છુંદણા શોભા માટેજ પાડે છે એમ નથી, પણ તે ઉપરથી જાતીભેદ પણ પરખાય છે.

સેનિગૅમ્બીયામાં વળીક છુંદણાનો રેવાજ નજરે પડે છે, ત્યાંની સ્ત્રીઓ પોતાનાં હોઠ અને દાતમાં કાંટા વડે છિદ્રો પાડી રંગ પુરેછે.

આફ્રિકન પ્રજા પોતાના શરીર ઉપર ઝાઝાં છુંદણાં પાડતી નથી, પણ રંગે છે. "હોતેંતાત" પ્રજામાં સ્ત્રીઓ, પોતાના શરીર ઉપર ચીકણો પદાર્થ ચોપડી તેપર એક પ્રકારનો 'પાઉડર' ચોપડવામાં શોભા સમજે છે. કોઇ કોઇ વેળા તો આ સ્ત્રીઓ માથા તથા ગરદન ઉપર તે ચોપડે છે, કાઇ વેળા લીલા પાઉડરને જગે બીજા રંગને પણ વાપરે છે.

'હોતેંતાત' પ્રજાની પડોસમાં વસનારી "કાફીર", પ્રજામાં પુરૂષો વળીક પોતાનાં શરીરને ઉપલીજ રીતે સણગારે છે. નાયગરા નદીને કાંઠે વસતી પ્રજા લાલ રંગ કરતાં બલુ રંગ ઉપર વિશેષ ભાવ રાખે છે. 'ચાંદ' સરોવર તરફનો સુલતાન પોતાની દાઢી લાલ રંગથી રંગે છે. 'સેકાત્' સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાલ 'બલુ' રંગથી રંગે છે. અને મોહો, દાંત, નખ અને પગને લાલ રંગથી રંગે છે. 'નિરી' સ્ત્રીઓ તર્હેવાર રંગથી પોતાના શરીરને રંગે છે. તેઓ પોતાનાં બાલ અને ભવાં ગુલીથી રંગે છે અને આંખની પાપણનાં બાલને કાળા રંગથી રંગે છે, તથા હોઠપર પિળો રંગ ચઢાવે છે. તેમજ હાથ પગ લાલ બનાવે છે. આ તર્હેવાર જાતની રંગો જુવાનીનાં

ચિન્હો તરીકે માને છે. આ પ્રજા ચળકતા રંગની ઘણીજ શોખીન છે.

એશિયા ખંડમાં છુંદણાનો રેવાજ જોકે નિર્મૂળ થયો છે, તોપણ તે હજી કેથે કેથે પ્રચારમાં રહેલો જણાય છે. ઇન્ડિયનચાયના માહેલા 'મલાયા'માં દાંત કાળા બનાવવા એ સભ્યતાનાં ચિન્હો તરીકે માને છે. કોચીન ચાયનાના રાજાનો માણસ, ઇંગલીશ એલચીની સ્ત્રી તરફ ધિક્કાર દર્શાવતાં બોલ્યો કે "તેનાં દાંત કુતરા પ્રમાણે સફેદ છે, અને તેનું તમામ શરીર પપેટાના ફુલ પ્રમાણે લાલ છે."

હિંદુસ્તાનમાં મારવાડી તથા વાણીયા લોકોમાં લગ્ન પ્રસંગે વરવહૂના દાંતને લાલ રંગથી રંગે છે તથા મુસલમાનોમાં દાંતને મિશ્રીથી કાળા બનાવે છે. જેનાં દાંત કાળાં હોતા નથી તેમનાં 'કોડી' જેવાં દાંત છે એમ તુચ્છકાર દર્શાવતાં બોલે છે.

બરમીસ સ્ત્રીઓ પોતાની ખુબસુરતી દિપાવવા માટે મોહોડા ઉપર ચંદનનો ભુકો છાંટે છે; તેમજ તેઓ પોતાનાં હાથપગનાં નખને લાલ રંગથી રંગે છે. આ સર્વ પ્રકારની પધ્ધતિમાં આપણને એજ બીના જણાઇ આવે છે કે સઘળાની ઇચ્છા પોતાને સુશોભિત બનાવવા ઉપરજ હોય છે. તીબેટમાં જે સ્ત્રીને પોતાની માન માન્યતા વધારવી હોય, અથવા આબરૂદારમાં ખપાવવું હોય, અથવા કીર્તિ મેળવવી હોય તો તેને ઘેરથી બાહાર નિકળતી વેળા મોહોડા ઉપર કાળો રંગ ચોપડવો પડે છે. ઇ. સ. ૧૩૫૨ થી તીબેટમાં એ રેવાજ ચાલુ છે.

સામટો વિચાર કરતાં જણાય છે કે લાલ રંગને મનુષ્યોએ પોતાને સુશોભિત બનાવવા માટે પસંદ કરેલો છે, તેમાં કેટલીક અપવાદ બીના પણ છે, ઉપર-તીબેરીયન સ્ત્રીઓનો કાળા રંગ તરફનો શોખ આપણે દીઠો છે, પરંતુ કાળા રંગ ઉપર તેમનો શોખ હોવાનું

કારણ ધાર્મિક સંબંધ છે. એ શિવાય આફ્રિકા, ઇરાન અને અરબસ્તાનમાંની પ્રજાને ગુલીનો રંગ અત્યંત પસંદ છે; "તોઆ" દેશમાં લલ રંગ તરફ અનગમો જણાતો નથી.

યૂરપમાં "પિક્ત" અને "બ્રિટન," તેમજ "જર્મન" પ્રજા પણ પોતાનાં શરીર પર રંગ ચઢાવતા હતા. રોમન સીપાઈઓતો પોતાનાં શરીર ઉપર છુંદણા પાડતા હતા, અને રોમના પાદશાહ તો જય પ્રાપ્તીને દિવસે પોતાના શરીર ઉપર લાલ રંગ ચોપડતા હતા. હાલમાં પણ 'સોલજરો' માં ખભાં તથા હાથ ઉપર છુંદણા પડાવવાનો ચાલ છે. સુધરેલી બાનુઓ પોતાના મોહો–ગરદન ઉપર સુગંધી 'પાઉડર' શોભા અર્થે છાંટે છે. પાઉડર, સોમેટમ અને કલપનો ઉપયોગ યૂરપ તથા એશિયાના સર્વે ભાગોમાં સાધારણ છે. જે આગલી શોભાદર્શક જંગલી રસમનું એક સુધરેલું રૂપ કહીએ તો ખોટું નહિ ગણાશે.

મદ્રાસીઓ પોતાના માથા ઉપર લાલ અને સફેદ પટા પાડે છે, તેમાં શોભા સમજે છે. દક્ષિણી બ્રાહ્મણ વગેરે હિંદુઓ 'ગંધ' નો લેપ જુદી જુદી રીતે કપાળ તથા બેઉ બાહુ અને છાતી ઉપર કરે છે; તેમાં શોભા માની લીયે છે.

હિંદુઓમાં સોહાસન સ્ત્રીને કંકુનો ચાંલ્લો તો રોજ કરવાની ધાર્મિક ફરજ છે. કેટલીકો ચાંલ્લા કરે છે તો કેટલીક જુદી જુદી જાતી દર્શાવવા માટે તમામ કપાળ ઉપર કંકુનાં પટા ખેંચે છે, જેમ જેમ હિંદુ સ્ત્રીઓ વધારે સુશોભિત બનવાની કોશીશ કરે છે, તેમ તેમ તેઓ ધર્મનાં ફરમાન તળે તેલમાં હિંગલો ભીંજવી લાલ ભપકાદાર ટીલો કરે છે. અસલી વિચારની સ્ત્રીઓ પાવલીથી રૂપૈયાના આકાર જેટલો ચાંલ્લો કરે છે, ત્યારે સુધરેલી સ્ત્રીઓ ટાંચણીના માથા જેવડીજ ટીલી કરે છે.

છુંદણાનો રેવાજ પણ હિંદુસ્તાનમાં હજી કાયમ છે. હિંદુ ગ્નાતીમાંની કેટલીક જાતની સ્ત્રીઓ પોતાના કપાળ ઉપર મધ્યમાં ચંદ્રાકૃતી છુંદણા પાડે છે, પણ હાથ ઉપર તો ઉંચ વર્ણની સ્ત્રીઓ પણ છુંદણા પડાવે છે. પુરૂષોમાં છુંદણાને બદલે મૂદ્રા છપાવવાનો ચાલ હજી ધર્મના સાહ્યા તળે ચાલુ છે. તેમાં દવારકાનો છાપ જાણીતો છે. ઉપલા તહેવાર રીતિ રીવાજો ઉપરથી જણાય છે કે મનુષ્યોએ પોતાની પ્રાચીન હાલતમાં તેમજ હાલની સુધરેલી હાલતમાં શોભા થકી આ રંગ ચઢાવવાનો તથા છુંદણા પાડવાનો અનેક પ્રકારે ઉપયોગ કર્યો છે. અને તેનો ઉપયોગ પણ હાલમાં ચાલુ છે.

—:o:—

પ્રકરણ ૪ થું.

હિંદુસ્તાનમાં શરીરને તીલકથી શોભાવવાની જુદી જુદી વિચીત્ર રસમ અને તેનો ધર્મ તથા જાતીભેદ સાથે સંબંધ.

કપાળ ઉપર તીલક કરવાનો રીવાજ હિંદુસ્તાનમાં અવ્વલ વારેથી ચાલતો આવ્યો છે. હિંદુઓ શિવાય પારસીઓમાં માત્ર આ રીવાજ જાએજ છે; પણ બીજી કોઇ પ્રજામાં તે જણાતો નથી. પારસીઓમાં આ રીવાજ ઇરાનથી પારસીઓ નહાશી આવતાં સંજાણનાં જાદીરાણાના રાજ્યમાં વસવાટ કરવાની પરવાનગી મેળવતાં જે ૧૪ ધારાથી બંધાયા તેમાં એક સરઅવસરે કપાળે તીલક કરવાનો રેવાજ પણ હતો, જે રફતે રફતે સણગાર તથા શોભાની નિશાની તરીકે. પારસી સ્ત્રી પુરૂષોમાં સુરઅવસરે કાયમ રહયો, અને પુરૂષોમાં પણ ચોકસ નવજોત, લગ્ન અને બીજા ખુશહાલીના પ્રસંગે ટીલાં કરવાનો ચાલ હજી જોવામાં આવે છે.

હિંદુઓને રોજ બે વેળા કપાલે તીલક કરવાનું ધર્મ ફરમાન છે. એક સહવારે નાહી રહ્યા પછી, ને એક સાંજે જમના આગમજ નાહી રહીને. પણ જમવા આગમજ તો દરેક હિંદુ નાહીને તીલક કર્યા વિના રહેતો નથી. જે કુટુંબમાં કોઇ મરણ પામે છે ત્યાંના પુરૂષો તીલકનાં વચલા રંગમાં શોક દર્શક સહેજ ફેરફાર કરે છે, પણ જે સ્ત્રીને માથે ભરતાર હોય, તેને માથે એ ફરજ નથી. તેમજ પુજન કરતી વેળા સ્ત્રી પુરૂષોને તીલક કરવાની અગત્ય દર્શાવી છે.

કપાળ ઉપર તીલક કરવાનાં સંબંધમાં વેદમાં કાંઇપણ લખાણ મળતું જણાતું નથી, પણ સ્મૃતિ અને પુરાણમાં તે વિષે અનેક લખાણો મળે છે. સ્મૃતિ વેદ આધારે રચવામાં આવી હતી, તે ઉપરથી એવું કહેવાઇ શકાય કે તીલકના સંબંધમાં જે લખાણ સ્મૃતિમાં મળે છે, તેને લગતું વેદનું અસલ લખાણ ગુમ થઇ ગયું હોય. એવું જણાવવામાં આવે છે કે, હિંદુઓની આ પવિત્ર નિશાનીઓ તેમનાં અસલ ચાર ભાગો એટલે બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રી, વૈશ્ય અને શુદ્ર વાળા ચાર વર્ગોને એકમેકથી ઓળખવા માટે યોજવામાં આવી હતી, પણ આજે તો તે નિશાનીઓ હિંદુઓમાં પડેલા જૂદા જૂદા પક્ષો અને ન્યાતો ઓળખવામાં કામ લાગે છે.

હિંદુઓમાં કરવામાં આવતી જૂદી જૂદી નિશાનીઓમાં જે નિશાનીઓ ધ્યાન ખેંચનારી છે તે કપાળ ઉપર કરવામાં આવતા તીલક છે. તીલક બે પ્રકારનાં જોવામાં આવે છે. ૧ લું—ઉરૂદ્ર—પનદ્રમ અથવા ઉભું પનદ્રમ નામનું ત્રીશૂળ છે. જે વિષ્ણુનાં સઘળાં પુંજારીઓ પોતાનાં કપાળ ઉપર પાડે છે. બીજી નીશાની "તિર્યાક પનદ્રમ" ને નામે ઓળખવામાં આવતું કપાળ ઉપર ત્રણ આડી લીટીઓવાળું તીલક છે. તે તીલક શિવનાં પુંજારીઓ કરે છે. કપાળ શિવાય શરીરના બીજા ભાગો ઉપર તહેંવાર નિશાનીઓ

કરવામાં આવે છે, જેની સંખ્યા ઉપરથી તે કઇ વરણનેા છે તે ઓળખી શકાય છે.

બ્રાહ્મણેામાં શરીરનાં જૂદા જૂદા ભાગેા ઉપર ૧૨ નિશાની કરવાનેા રેવાજ છે; તેમાંની બે બન્ને હાથેા ઉપર, બે ખભાં ઉપર, એક છાતી ઉપર, એક પીઠના મધ્ય ભાગ ઉપર, ત્રણ પેટ ઉપર અને ત્રણ કપાળ ઉપર. એ ઉપરાંત કોઈ કોઇવાર માથાના તાલકાં ઉપર તેરમી નિશાની પણ જોવામાં આવે છે.

બ્રાહ્મણ શિવાયનાં બીજા વર્ણના હિંદુઓ તેથી ઓછી સંખ્યામાં નિશાની કરે છે. તે પ્રમાણે બ્રાહ્મણેાને ૧૨, ક્ષત્રીને ૪, વૈશ્યને ૨, અને શૂદ્રોને ૧ નિશાની કરવાનું ફરમાન છે. પણ તે ફરમાન મુજબ કોઇ ઝાઝું ચાલતું હેાય એમ જણાતું નથી. અને બ્રાહ્મણેા નહિ એવા હિંદુઓ પણ પેાતાને વધુ ધર્મિ બતાવવા માટે વધારે સંખ્યામાં નિશાનીઓ કરે છે, પણ સર્વ નિશાનીઓમાં કપાળ ઉપરનું તીલક વધારે ધ્યાન ખેંચે છે.

વિષ્ણુના ધાર્મિક પુંજારીઓ જ્યારે પેાતાનું તીલક વધુ જાડી લીટીઓથી ચિતારે છે ત્યારે તે તીલકથી તેઓ ઝનુની દેખાવના લાગે છે.

ગેાપીચંદન નામની પિળી મટેાડી દ્વારકા ટાપુમાંથી તીલક કાઢવા આણવામાં આવે છે; તે છતાં બીજા કેટલાક 'ત્રિમણી' નામના સફેદ રંગની મટેાડી પણ વાપરે છે. તીલક કરવા માટે પ્રથમ મટેાડી ડાબા હાથમાં લેવામાં 'આવે છે,' ને તેને પાણીથી નરમ બનાવી જમણા હાથની એક આંગળી વડે એક આંખના ભવાંના મધ્ય ભાગથી બીજી આંખના ભવાંના મધ્ય ભાગ સુધી એક જાડી આડી લીટી દેારવામાં આવે છે. તેમ કરવા બાદ નાક નજદીકના ભવાંના છેડા આગળથી કપાળનાં ઉપલા ભાગ સુધી બે લીટી લઇ જવામાં

આવે છે. તે નિશાની અથવા તીલકને 'વિષ્ણુ પદમ' અથવા વિષ્ણુનો પગ એવા નામે ઓળખવામાં આવે છે; ભંવાં આગળની બે ઉભી લીટીઓ વચ્ચે લાલ યા પિળા રંગની એક બીજી લીટી દોરવામાં આવે છે, જે દોરનારાઓ ઘણા ધાર્મિક તરીકે ઓળખાય છે. વચમાં દોરવામાં આવતી લીટી વિષ્ણુની સ્ત્રી લક્ષ્મીના માનમાં પાડવામાં આવે છે. શરીરનાં બીજા ભાગ ઉપર પાડવામાં આવતી નિશાનીઓ ત્રણ ત્રણ લીટીઓ વાળી હોય છે; જેમાંની બે સફેદ રંગની અને વચલી લાલ યા પિળા રંગની હોય છે. ઉપલા ત્રિશુળ પાડનારા સઘળાઓ વિષ્ણુના પુંજારી કહેવાય છે.

૧૩ મી સદીમાં થઇ ગએલા માધવાચાર્ય પંથીઓ વિષ્ણુની પુંજા કર્યા છતાં, શિવ માટે માન ધરાવે છે. તેઓ પોતાના કપાળ ઉપર કોલસાની ભુકીમાંથી બનાવેલા કાળા રંગની એક ઉભી લીટી દોરે છે; જેની આસપાસ લાલ રંગની ઝીણી લીટી દોરે છે. માધવો તે શિવાય શરીરના જૂદા જૂદા ભાગ ઉપર વિષ્ણુની જૂદી જૂદી આકૃતિઓ પાડે છે. તેમાં શંખ, ગદા, ચક્ર, ખડગ અને પદ્મ નામની પાંચ મુખ્ય હોય છે. કપાળ ઉપર કરવામાં આવતી શિવની નિશાની ત્રણ આડી લીટીઓથી દોરવામાં આવે છે. તેમાં મટોડીને બદલે 'વિભૂતી' અથવા ગાયનાં બળેલા છાણની રાખ વાપરવામાં આવે છે. શિવનાં સર્વે પુંજારીઓ વિષ્ણુનાં પુંજારી માફક પોતાના શરીર ઉપર જૂદી જૂદી નીશાનીઓ પાડે છે. પણ તેમની નિશાનીઓમાંની સર્વે લીટીઓ આડી દોરવામાં આવે છે. રાખને પોતાના હાથમાં લઇ પાણી વડે ચોળીને પોતાના જમણા હાથની ત્રણ આંગળીઓ વડે કપાળ ઉપર તેઓ તીલક કરે છે. શિવના પુંજારીઓમાં પણ બે પક્ષ છે. પહેલો પક્ષ સ્માર્તનેનામે ઓળખાય છે. જેઓ વિષ્ણુને પણ માને છે; પણ બીજો પક્ષ જે લીંગધારીને નામે ઓળખાય છે,

તેઓ એકલા શિવને માનનારા હોય છે; અને લીંગમની નીશાની કરે છે. લીંગધારીઓમાંના જેઓ શૂદ્ર હોય છે. તેમને જંગમ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સ્માર્તો વિભૂતીથી પોતાની આંખો વચ્ચે તથા કાન આગળ લીટી દોરે છે, અને કપાળનાં વચલા ભાગમાં લાલ રંગની એક ગોળ નિશાની કરે છે. લાલ નિશાની ઉપર પાણીમાં ઘસેલું સુખડ ચોપડે છે, જે સાથે ચોખાનાં થોડા દાણા પણ વળગાવે છે.

———:o:———

પ્રકરણ ૫ મું

શોભા થકી શરીરપર છુંદણા.

પોશાકનાં ઇતિહાસમાં આ પ્રકરણો જોઇ વાંચક વર્ગને અમે મૂળ વિષયથી વેગળા જતાં કદાચ જણાતા હોઇશું એ કેટલેક અંશે ખરૂં છે. પણ આ પ્રકરણ વાંચતાં વાંચકોનાં મગજ ઉપર પાછલા વિવેચનની સચ્ચાઇનો છાપ ઉઠશે. તે એજ કે, મનુષ્ય શરીરને શોભાયમાન બનાવવા માટે ફાંફાં મારતો છેક શરીર સુખને તુચ્છ ગણી શરીર ઉપર વાંકા ટીકા રંગના લેપડા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરને ડામવા અથવા તેપર છુંદણા પાડવા વટીક આગળ પાછળ જોતો નથી. એવો જ્યારે માનવી સ્વભાવ છે તો, સંરક્ષણ કરતાં શોભા માટે તેણે કપડાં પહેરવા માંડયા છે એ વાત ધ્યાનમાં ઉતરવા ગુચવણ પડશે નહિ.

સૌંદર્યમાં આપણાથી બીજાઓ ઉતરતા રહે અને આપણે દરેક દેખાવમાં જ્યારે શોભાયમાન બનીએ, એ બુદ્ધિ દરેક પ્રાણી માત્રમાં કુદરતી ઉત્પન્ન થએલી જણાય છે પણ મન ગમતો

શોભાયમાન દેખાવ ધારણ કરવાનું પ્રાણી માત્રને હાથ નહિ હોવાથી, કૃત્રિમ સૌંદર્યનાં સેંકડો ઉપાયો તેણે યોજેલાં છે. માનવીએ આ હેતુ સિધ્ધ કરવા, પોતાના સુખની પર્વા નહિ કરતાં શરીરને ગમે તેવી રીતે ઇજા આપવામાં મોજ મેળવી છે. પોતાનું શરીર બીજાએ કરતાં વિશેષ સૌંદર્યમાન જણાય, તેની પછળ તેઓ હમેશાં મથેલા રહે છે. ખુદરતી કાયદા મુજબ દરેક માનવી ઘાટ ઘટમ શિવાય એકસરખાજ ઉત્પન્ન થાય છે; તેઓમાં ઝાઝો ફરક કશો જણાતો નથી, આથી બીજાઓ કરતાં વિશેષ સુંદર દેખાવા માટે તે બાહેરનાં બનાવટી સાધનોથી પોતાના શરીરને સણગારી શોભાયમાન બનાવે છે. પોતાના દેહપર રંગ ચઢાવવો, તેને કાપવો, છુંદવો, તેપર તર્હે-વાર ચીજો બાંધવી, બાંધી નહિ શકાય તેવી જગ્યા ઉપર છિદ્ર પાડી તેમાં ઘરેણાં ભેરવવાં એમ એકથી અનેક ઉપાયો યોજી પોતાના શરીરના હાલ તે જમાના થયાં કરતો આવ્યો છે; અને તે તેમના જાતીભેદ મુજબ જડ ઘાલેલી રસમ થઇ પડી છે. હાલની વીસમી સદીમાં પણ આ ચાલનું અનુકરણ ચાલુજ છે. આગલી જંગલી રસમ મુજબ માત્ર હાલમાં શરીરપર ઝાઝાં છુંદણાં પાડવામાં આવતાં નથી; તોય તેથી શરીરનાં થોડા ઘણાં પણ હાલ થઇ તેપર વિટં-બણા તો વીતે છેજ, કોઇ કોઇ વેળા જીવ ઉપર પણ પ્રસંગ ગુજરે છે; જેનું વિવેચન અનુક્રમે આગળ આપેલું જોવામાં આવશે.

મનુષ્યની તદન પ્રાચીન હાલતમાં, બીજા પ્રાણી પ્રમાણેજ શોભા થકી તે ઘણા નાજુક સાધનોનો ઉપયોગ કરતો હતો. માત્ર શરીર ઉપર રંગીને ચિતાર પાડી તે મન મનાવતો હતો, તાસ-મૅનિયન પ્રજા પોતાના શરીરને રંગતા હતા, અને ફ્યુજીયન લોકો પણ પોતાનાં શરીર રંગવામાંજ મોજ મેળવતાં. મનુષ્ય પેહેલી સ્થિતિમાંથી છુટકો પામ્યો નહિ તેટલાંજ શરીર સુંદર બનાવવા માટે

તેને છિન્ન ભિન્ન કરવા લાગ્યો. આસ્ટ્રિયન લોકો મોંહોડાની શોભા વધારવા તેઓ પોતાના આગલા બે દાંતોને ખેંચી કાઢે છે અને નસકોરાની વચલી ચામડીને છિદ્ર પાડી તેમાં એક જાડું ઘરેણું ભેરવે છે. આ ભુષણ સીપમાંથી બનાવે છે અને તે શેલર જેટલું જાડું ને ૬ ઇંચ લાંબુ હોય છે. આ ઘરેણા ઉપર લાલરંગના ચિત્રામણ હોય છે. મેલેનેશિયામાં પણ આ રેવાજ ચાલુ છે.

પૅપુઅન પ્રજામાં સ્ત્રી પુરૂષો આ ઘરેણાનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓના નાક સિવાય કાનમાં છિદ્ર પાડી, તેમાં ઘરેણા પેહેરે છે. એજ પ્રકારે નેપાળમાં પણ નાકને વિંધવાનો રેવાજ જાએજ છે; પણ તેઓ ઉપલા ભુષણને જગ્યે નથને મળતું ઘરેણું પેહેરે છે.

નાઇજર નદીને કાંઠે વસતી 'સુથ્રી' પ્રજા પોતાના નાકમાં ઉપર મુજબ છિદ્રા પાડે છે; અને તેમાં જાંબુડા કાચની એક પટી બેસાડે છે. ચીલ્લીમાં પણ એવીજ ચાલ છે. બેહેરિંગની સામુદ્રધુનીના કિનારા ઉપરનાં અમેરિકનો, પોતાના નાકમાં લોઢાનાં ઘરેણાં પેહેરે છે.

કેટલીક પ્રજા પોતાના હોઠ શોભા થકી છિન્ન ભિન્ન કરે છે. બ્રાઝીલ દેશ માંહેલી 'બોટોકુડાસ' પ્રજા આ બાબતમાં ઘણી આગળ વધેલી છે. તેઓ પોતાનાં નીચલા હોઠ વચ્ચોવચથી છેદી, તેમાં એક પ્રકારનું ઘરેણું ભેરવે છે. દક્ષિણ અમેરિકામાં આ ચાલ સાધારણ છે. 'ગ્વારાનિસ' પ્રજામાંતો આ ચાલ ઘણીજ સાધારણ થઇ પડી છે. ઉત્તર અમેરિકાની વાયવ્ય તરફનાં કિનારા ઉપર વસતી પ્રજા પણ પોતાનાં હોઠને શણગારવા તેપર તહેવાર બીટંબણા પાડે છે. બચ્ચાં નાહનાં હોય ત્યારથીજ તેમનાં માતપિતા તેમના હોઠ કાપવાની ખબરદારી રાખે છે, પછી તે છિન્દ્રમાં પ્રથમ ઝીણું ને રફતે રફતે મોટા ઘરેણાં ભેરવી છિદ્રને મોટા બનાવે છે.

નાઇજર નદીના કિનારાથી તે નાઇલ નદી સુધીનાં પ્રદેશમાં 'ઓષ્ટ ભુષણ' પેહેરવાનો રેવાજ જોવામાં આવે છે. 'કાકા' પ્રજાની ઓરતો પોતાનાં નીચલા હોઠમાં એટલોતો મ્હોટો ખાલો ભુષણાર્થે બેસાડે છે કે; તેને જગ્યા બરાબર મલે તે થકી તેમને નીચલા બેથી ત્રણ દાંત તોડી પાડવા પડે છે. 'હેફ્લિનડોકી' શેહેરમાંના લોકો તો પોતાના બેઉ હોઠ વચ્ચે કાચના કટકા સણુગાર તરીકે ભેરવે છે. 'બાહર એલગઝ'ની આસપાસના પ્રદેશમાં પણું આજ રેવાજ જાએદ્દ છે.

"મિટાઉ" પ્રજાની ઓરતો પોતાનું મોઢું કુકકરના લંબોચા ચેહેરા જેવું દેખાય તે થકી, બચપણથી પોતાનો નીચલો હોઠ એક પ્રકારનાં ગોળ યંત્રની સાહ્યતાથી જકડી રાખે છે. નીચલો હોઠ દબાઈ દબાઇને લંબોચો થયા પછી તેજ પ્રયોગ ઉપલા હોઠ ઉપર કરવામાં આવે છે. એટલે કુકકર જેવું મોહો બને છે.

માથાનો આકાર બદલવાની ચાલ ઘણા દેશોમાં જોવામાં આવે છે; યૂરપમાં પણ આ રેવાજ કેથે કેથે જોવામાં આવે છે. 'એયમારસ' પ્રજાનું માથું બીજા માણુસોનાં માથા જેવું મળવું મુશકેલ છે; ઉત્તર અમેરિકા માહેલા "ચિન્કા" અને "કયારકા" પ્રજાના માથા તેમના જેવાજ હોય છે. આ લોકોમાં બાળક જન્મતાંજ લગભગ બે માસ સુધી તો તેનું માથું લાકડાના સાંચામાં દાબી મેલે છે. 'તાહિતી,' પાલેનેશિયન ટાપુ અને સુમાત્રા ટાપુમાં ઉપલીજ ચાલ પ્રચારમાં છે.

ચીનાઓમાં કુલીન સ્ત્રીઓના બચપણથી પગના પંજા ટુંકા કરવાનો રેવાજ ચાલુ છે. જ્યુ અને મુસલમાનોમાં સુંતી કરવાનો ચાલ તો મૂળ હેતુ તબીબીખબરથી જોતાં શોભા માટે નિકળયો હતો, પણ તેમાં ધર્મ તત્વ દાખલ કરતાં જડ ઘાલીને આ રેવાજ તેઓમાં

જમાના થયાં ચાલુ છે: મેકેન્ઝી નદીનાં કાંઠા ઉપર વસતી ઇકલિ-મોકસ પ્રજા પોતાના ગાળોમાં છિદ્ર પાડી, તેમાં બટન જેવા ઘરેણું પેહેરે છે. યૂરપીયન સ્ત્રીઓ પોતાની કમર (સિંહકટી) નાજુક બનાવવા તેને કેવી રીતે દાબી પતલો આકાર આપે છે એ જાણીતી બીના છે. હિંદુસ્તાનમાં હોઠ કાપવાની ચાલ શિવાય બીજી ચાલ જગેજગ જૂદે જૂદે આકારે જોવામાં આવે છે.

કાન તથા નાકમાં છિદ્ર પાડી ઘરેણા પેહેરવાની ચાલ હીંદુ તથા મુસલમાન સ્ત્રીઓમાં સાધારણ છે. સોહાસન સ્ત્રીને આ ચાલ મુજબ જરૂર વરતવું પડે છે. કેટલીક જાતમાંતો આ કાનનાં છિદ્રો એવડા મ્હોટાં બનાવે છે કે, તેમાંથી અંગુઠો પણ પસાર થઇ શકે. હિંદુ પુરૂષોમાં માત્ર કાનમાં છિદ્ર પાડી તેમાં ઘરેણા ભેરવવાનો ચાલ જાએજ છે.

સામટી રીતે જોતાં જણાય છે કે ખુદરતી સૌંદર્યથી મનુષ્યની તૃપ્તિ નહિ થવાથી, વધારે સુંદર બનવા માટે એક મેક ઉપર સરસાઇ કરવા જતાં તે પોતાને વધારે બદસૂરત બનાવે છે. બીજા-પર સરસાઇ મેળવવા એકે મોહોડા ઉપર છુંદણા પડાવ્યા, તો બીજે પોતાનું માથું તથા શરીર છુંદણાથી સણગારી તેપર ચઢાવો કરી બતાવશે. ત્રીજો આ અવયવો સણગારીતેને ડાહમી લેવા લાગો. આ મુજબ સરસાઇ મેળવવા જતાં વધુ વિરુપ બનાવવાની શરીરપર જગા નહિ મળતાં, તેણે પોતાની કલ્પના શરીરને છિન્ન ભિન્ન કરવા ઉપર દોડાવી. એકે પોતાના કાનમાં છિદ્ર પાડયા, બીજાએ નાકને વિંધ્યું તો ત્રીજી પ્રજાએ હોઠને કાપી કાઢયા. કોઇ માથાને સાંચામાં દાબી નવા આકારના બનાવવા પાછળ મંડયા, તો કોઇએ પગપર વીટંબણા પાડી સંગીન હાલતને આબરૂદાર ગણી; ત્યારે

સુધરેલી પ્રજાએ કમરને દાબી દાબીને સીંકકટી જેવી બનાવવા વેદના ખમવામાં મોજ માની છે. આ મુજબ એકથી અનેક રીતે વંશપરંપરે માનવી પોતાના દેહને દુઃખ ઉપજે એવી રીતે, સૌંદર્યયુક્ત બનવા માટે ફાંફાં મારતો રહ્યો છે. હિંદુ સ્ત્રીઓ પોતાના માથાના બાલની વેણી ગુંથવા બાલને એવાતો તાણીને ખેંચે છે કે તેમના માથાપર જલદીજ ટાલક પડે છે.

મનુષ્ય સુધરેલી હાલતે પુગવા માંડતા તે, આ દેહ વિટંબણાથી કંટાળી શરીર ઉપર તર્હેવાર ચુંથણાં પાડવાનું બંધ કરેછે, યાતો તેમાં બેહદ વધારો થતાં તે પોતાની મેળે બંધ પડે છે; કારણ પછી તેમાં શોભા વધારવાની લાગણી સેવટ સુધી. ટકાવી શકતા નથી. કેમ પણ હોય તે સેરટેતો બંધ પડે છે; અને ચીજોનો સંગ્રહ આપણા શરીર ઉપર કીધાથી આપણે શોભાયમાન દેખાશું એમ મનુષ્યને ભાસે છે. પીછાંથી પક્ષી, બાલથી પશુ અને બીજા જૂદા જૂદા પદાર્થથી બીજા પ્રાણીઓ શોભાયમાન દિસે છે. આવો પ્રકાર જોઇ મનુષ્ય પણ પોતાનું શરીર તેજ પદાર્થોથી શોભાવવાની યુક્તિ શોધવા માંડે છે. કુદ્રતી શોભાથી તૃપ્તિ નહિ થવાથી, બનાવટી શોભા લાવવા માટે તેઓ એક મેક ઉપર સરસાઇ ભોગવવા મથે છે; આથી તેઓ આગળ પાછળનો વિચાર કર્યા વિના સુંદર પક્ષી નજરે પડતાં તેને મારી તેના પીછાં ખેંચી લાયે છે અને તેની ટોપી વગેરે વસ્તુ બનાવે છે; સુંદર પથ્થર જણાતાં તેને કિમતી ગણી ઘરેણામાં મઢી પેહેરે છે. જેમ વધુ સુંદર પદાર્થ જેના શરીર ઉપર, તેમ તે વધારે સુંદર દેખાય છે, એવો માનવીનો મજબુત ખ્યાલ છે.

શોભા થકી બનાવટી વસ્તુ ધારણ કરવા માટે શરૂઆતમાં

સીપો, જાનવરોનાં દાંત, હાડકાનાં કડકા પથ્થર અને લહેંવાર ઠળીયાની માળા ધારણ કરી મનુષ્ય પોતાની તૃપ્તિ કરી લેતા હતા. ધાતુની શોધ થયા પછી ઉપલા પદાર્થો તરફ તેઓ બેદરકાર બની સુન્નું, રૂપું, પિત્તળ, ત્રાંબુ, કલ્લઇ અને લોઢાં ઉપર દિલ લગાડયું. હાલમાં જંગલી પ્રજામાં વટીક પથ્થર, સીપ વગેરે પદાર્થનાં ઘરેણાં પેહેરવાનો રેવાજ ચલુ છે. કેટલાક દેશોમાંતો સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો વધારે ઘરેણાં શોભા અર્થે પેહેરે છે.

'હૂટેને' આશાંતી પ્રજાનાં રાજાનાં ઘરેણાની જે યાદી આપી છે તે નીચે મુજબ છે;—

'ગળામાં સુન્નાનાં તથા તે દેશમાં કિમતી ગણવામાં આવતા પથ્થરનાં હાર, બાજુ ઉપર સુન્નાનાં ઘરેણા, હાથમાં સુન્વાની વીટીઓની અલગાર, અને પગની પાટલી અને તમામ હાથમાં પેહેરેલા કડાંઓનો તો સુમારજ નહિ."

જે દેશમાં સુન્નાજેવી કિમતી ધાતુની શોધ થઇ નથી તે દેશમાંના લોકો હલકી જાતની ધાતુનોજ ઉપયોગ કરે છે 'ડંકા' અને 'બેચ્રોસ્રીયા' પોતાનાં ગળામાં, હાથમાં અને પગમાં લોખંડનાં ઘરેણાં પેહેરે છે; અને તેનું વજન પણ ભારે હોય છે. એજ પ્રમાણે પીછાં, ફુલો અને સુંદર રંગબેરંગી ફળોનો પણ શોભા અર્થે માનવી ઉપયોગ કરે છે.

તાસમૅનિયન સ્ત્રીઓ અને સિલોન ટાપુમાંના 'વેદ' જાતની સ્ત્રીઓ, સીપોનાં હાર પેહેરે છે; અને બાલમાં ફુલ ખોસે છે; યુરપમાંની અને સુધરેલા રાજ્યમાંની સુધરેલી ઓરતો પ્રમાણેજ, અતિ જંગલી સ્ત્રીઓમાં પોતાના માથાપર સણગાર કરવાની ચાલ સાધારણ છે."

સ્ત્રીઓના માથા ઉપરનાં ઘરેણા તહેવાર જાતનાં હોય છે.

'ફિજી' સ્ત્રીઓ પાંચ ફીટ ઘેરાવાનું શિરો ભૂષણ ઉપયોગમાં લેછે; આફ્રિકામાં તો આજ મુજબનાં શિરો ભૂષણની ચાલ સ્ત્રી પુરૂષોમાં-જાએજ છે. "ફ્રેના" માહેલી સ્ત્રીઓનાં ચોટલા લઠ્ઠૈયાઓનાં શિરોભૂષણ જેવાં દેખાય છે. આ બાલભૂષણ માત્ર બાલનાંજ ગુંથી લીએ છે એમ નથી, તો માથા ઉપર બીજા કાંઇક પદાર્થો રાખી તેની ઉપર બાલને ગુંથે છે; અથવા બીજા પદાર્થો તેમાં ઉમેરે છે.

દાંત સુશોભિત કરવા માટે તેમાં છિદ્રો પાડવાની ચાલ 'ડેક' પ્રજામાં છે; અને દાંત ઉપર સુન્નાની પટી જડવાની યા દાંતમાં મેખ મારવાની ચાલ મારવાડમાં સાધારણ છે.

મનુષ્ય જેમ જેમ સુધરતો ગયો તેમ તેમ તેને પોતાના શરીરનું પંચ મહાભૂતથી સંરક્ષણ કરવા માટે આચ્છાદનનો ઉપયોગ કરવો પડ્યો છે. શોભા થકી અન્ય વસ્તુનો ઉપયોગ થતાં શરીર સંણગારનો રેવાજ અચ્છાદનમાં દાખલ થયો. શરીર ઉપરનો રંગ, પ્રથમ શરીર ઉપર ચઢાવી તેપર ચામડાનાં અચ્છાદન ચઢાવ્યા ને તેજ રફતે રફતે સુધારી તેની જગે તર્હેવાર કિમતી પોશાકો ચઢયા.

'ફૅલેનેશિયન' પ્રજા મલબારી ઝાડમાંથી જે અચ્છાદન બનવતા, તેને પિળો યા લાલ રંગ કેમ આપવો એ તેઓ બરાબર સમજતા હતા. બ્રાઝીલ દેશ માહેલા લોકો પોપટના પીછાંમાંથી કપડાં વણુતા હતા. 'મોના' ટાપુમાંના લોકો એવીજ પ્રકારના ચટાઇ જેવા ચિત્ર વિચિત્ર કપડાં તર્હેવાર પાંદડા એકત્ર કરી બનાવતા હતા. સામટી રીતેજોતાં ચલકાટદાર રંગ તરફનો ચાહ વસ્ત્રોમાં સુધ્ધાં દેખાઇ આવે છે; પછી સુધારા વધારાનાં પ્રમાણ મુજબની માત્ર પસંદગી તેપર ઉતરે છે. રોમનં પ્રજાના સમયમાં જાંબુડા રંગ ઉપર તેમુને કેટલો ચાહ હતો એ જાણીતી બીના છે. ચીનાઓમાં તો દરેક પૂંજા વેળા

ધર્મ ગુરૂઓને જૂદા જૂદા પોશાક પેહેરવાની ફરજ પડે છે. જેમકે સ્વર્ગની પૂજા વેળા આસમાની પોશાક, ધર્તિની પૂંજા વેળા પિળો, સૂરજની પૂંજા વેળા લાલ, ચંદ્રની પૂજા વેળા સફેદ વગેરે પોશાક પેહેરે છે. અને શેહેનશાહ તથા કુટુંબીઓ શિવાય પ્રજાને કદી પણ પિળો પોશાક પેહેરવાનો હકક મળેલો હોતો નથી.

હાલનાં સમયમાં, આ જૂદા જૂદા પ્રકારનાં રંગીન વસ્ત્રો પેહેરવામાં વિશેષ શોભા મળે છે એટલુંજ નહિ પણ તે ઉપરથી ધાર્મિક વાતો, પદ્ધિ, અધિકાર અને કેટલેક પ્રસંગે જાત પરજાતનો પણ તેથી બોધ મળે છે. આવી રીતે અચ્છાદનમાં શોભાનું તત્વ દાખલ થતાં, મનુષ્યં તેની પાછળ ઉલટમંદ વધારા સાથ લાગતાં, સુધરેલી સ્થિતિમાં આપણે જે તેનો ખાસ શરીર અચ્છાદન તરીકેનોજ ઉપ્યોગ ગણીએ છિયે, તે વટીક વીસરી જઈ બીજી બાજુએ દલી પડવા માંડયું છે. જંગલી હાલતમાં વટીક સંરક્ષણ કરતાં શોભા તરફ મનુષ્યની જે વધારે લાગણી હતી તે લાગણી હજી નિર્મૂળ નહિ થતાં દિનપરદિન વધુ તેજ થાય છે. હાલની સ્થિતિમાં પોશાક મનુષ્યને સુખદાયક થઇ પડે એ માટે આરોગ્ય શાસ્ત્રની નજરે એનો હવે પછી બીજાં પ્રકરણોમાં વિસ્તારીને વર્ણન કરેલું છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

પોશાકની રસમનો સામાન્ય વિચાર.

ગયા પ્રકરણોમાં આપેલા વર્ણન ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાયું છે કે, મનુષ્યની સર્દન પ્રાચીન સ્થિતિથી પ્રરતુતકાલ સુધી અચ્છાદનનાં જે જૂદા જૂદા રૂપો પ્રચારમાં આવ્યાં છે, તે દરેકનો અરરોપ થોડા ઘણા

પ્રમાણમાં આ હિંદુસ્તાન દેશમાં નજરે પડે છે.

પ્રાચીન સ્થિતિમાં મનુષ્ય પશૂ પ્રમાણે નગ્ન હાલતમાં વસતો જણાયો છે. હાલમાં પાપ્યુઅન અથવા આસ્ટ્રેલિયન પ્રજા હુજી નગ્ન સ્થિતિમાં વસતી જણાય છે. જૈન ધર્મી "વિવસન પંથી" લોકોમાં એને "નેર" પ્રજામાં આ ચાલનો પડછાયો માત્ર રહેલો છે.

નગ્ન હાલત પછીની બીજી સ્થિતિ રંગ લેપનની હતી. આ સ્થિતિમાં થંડી પવનથી શરીર રક્ષણ કરતાં શોભા તરફ વિશેષ ધ્યાન હતું એમ જણાય છે. જેમ જેમ મનુષ્ય સુધરતો જાય છે, તેમ તેમ રંગ લેપને ઓછું કરવા ઉપર ધ્યાન આપવા લાગો. હિંદુ પુરૂષોમાં ગંધ અને સ્ત્રીઓમાં કંકુ એ રંગલેપનનો અવશેષ રહેલો જણાય છે. આ રંગ લેપન સાથે શરીરપર સુગંધી ચોળવાનો સંબંધ સુગંધિત દ્રવ્યોને છુંદી તેનો લેપ કરવાનો ચાલ હાલમાં પણ હિંદુઓમાં જારી છે. રંગલેપનનું બીજું સુધરેલું રૂપ મુદ્રા ધારણ છે. મુદ્રાને લાલ ચોળ બનાવી તેનો છાપ શરીર ઉપર પાડવાનો ધાર્મિક રેવાજ દવારકા વગેરે યાત્રા સ્થળોમાં ચાલુ છે. તે પછીનું તેનું બીજું રૂપ છુંદણા છે. હિંદુ સ્ત્રીઓ પોતાના કપાળ, હાથ વગેરે ખુલ્લા ભાગો ઉપર છુંદણા પડાવે છે. નાક કાનમાં છિદ્ર પાડવાની ચાલ સુધરેલા હિંદુસ્તાનમાં સાધારણ છે. અહીં સુધી જે જે બીના જણાવી તે માત્ર શોભા તરફની પ્રિતીને લીધે પ્રચારમાં આવેલી રીતીઓ છે.

મનુષ્ય જેમ જેમ સુધારામાં આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ તે વધારે અશક્ત બનતો જાય છે; આથી તેને થંડી યા પવનથી શરીરની સંભાળ વધારે જરૂરીયાતની ગણાય છે. પશુનાં ચામડાંથી શરીર આચ્છાદન કરવા માટે પ્રાચીન પ્રજા જાણીતી છે. હાલમાં પણ

હિંદુઓમાં ચર્મપરિધાનનો અવશેષ ધર્મ સંબંધથી રહેલો નજરે પડે છે. જનોઇ પેહેરાવતી (મૌંજી બંધન) વેળા, બાળકનાં ગળામાં હરણનું ચામડું પેહેરાવવાનો ચાલ ચાલુ છે. હિંદુઓના પૂજ્ય દેવતા શ્રી શંકરના બદન ઉપર હાથીનું ચામડું તથા વાઘના ચામડાનાં વસ્ત્રો હતા આ ઉપરથી જણાય છે કે પ્રાચીન કાળમાં આર્ય પ્રજા ચર્મ વસ્ત્રો પેહેરતી હશે. ઇરાનની પ્રાચીન તવારીખમાં વટીક ગયેમર્દ અને તેના વંશજો તથા પ્રજા ચર્મ વસ્ત્રો પેહેરતાં હતાં એ જાણીતી બીના છે.

વનસ્પતિ જન્ય દ્રવ્યોમાંથી માનવીએ જે પ્રથમ અચ્છાદન બનાવ્યું તે ઝાડનાં પાંદડામાંથી બનાવ્યા હતા. પાછળથી વધારે સુધારો થતાં ઝાડની છાલનાં વસ્ત્રો બનાવવા માંડયા હતા. હિંદુ પુરાણમાં ઝાડની છાલની ગાભા (વલકલ)નું વર્ણન મળે છે. વલ્કલ વસ્ત્રો સીધા તંતુમાંથી બનાવતા હતા. યજ્ઞોપવિત અથવા જનોઇ એ સલંગ તંતુના વસ્ત્રના અવશેષ હશે એવું અનુમાન કાઢવામાં આવે છે. તે પછીની વધારે સુધરેલી હાલતમાં માનવીઓ ઝાડનાં તંતુમાંથી વસ્ત્રો વણવા લાગા, પ્રાચીન કાળનાં વણકરો અગાઉ ઉત્તમ પ્રકારનાં વસ્ત્રો બનાવતા હતા એ ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ બીના છે. વેદીક કાળમાં વસ્ત્રો પ્રચારમાં હતાં એ ઋચાઓ ઉપરથી જણાય છે.

આર્ય પ્રજા નગ્ન સ્થિતિમાં કયારે વસતી હતી તેનું નિર્ણય હજી કોઇ કરી શકયું નથી. વૈદીક કાળનો નિર્ણય હજી કોઇએ ચોકસ કીધો નથી. પણ તે સુધરેલા જમાના આગમજ હજારો વર્ષોપર આર્ય પ્રજા નગ્ન હાલતમાં વરતી હોવીજ જોઇએ; પણ હિંદુસ્તાનનાં હિંદુઓને હાલતમાં અર્ધ નગ્ન હાલતમાં સમજનારા યૂરપીયન પ્રજા બે હજાર વર્ષ ઉપર તદન નગ્ન હાલતમાં વસતી હતી એ તવારીખ રૂપી બીના છે. ૨૦૦ વર્ષ ઉપર હિંદુસ્તાનથી

તહેવાર કાપડકામ યૂરપમાં મોકલવામાં આવતું; પણ આજે તેજ દેશ હિંદુસ્તાનને કપડું પુરૂં પાડે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમના પોશાકનું અત્રે અનુકરણ વટીક આજે કરવામાં આવે છે. જીતાયલી પ્રજા જીતનાર રાજ્યકીય પ્રજાનો પેહેરવેશ જમાનાઓ થયાં સ્વિકારતી આવી છે. ડગલો, પાટલુન, રોબ,શર્ટ વગેરે આજે ઇંગ્રેજોના પોશાકની નકલ છે. અર્વાચીનકાળમાં મુસલમાનોએ હિંદુઓને જીતતાં તેમનાં સદરા, તુમાન, જામાનો પોશાક હિંદુઓમાં દાખલ થયો. દક્ષિણી પ્રજાએ ગુજરાત જીતતાં ત્યાં તેમના પેહેરેવેશનું અનુકરણ કરવામાં આવ્યું જે હાલમાં પણ કાયમ છે. નિઝામશાહીમાં ત્યાંની રીતી રેવાજ મુજબનો પેહેરવેશ હિંદુ, પારસીઓ કરવામાં માન સમજે છે. તેજ મુજબ હિંદને જીતનાર પ્રજાનો પેહેરવેશની દરેક નકલ આપણે કરવા માંડી છે.

પુરૂષોજ નકલ કરે છે એમ નથી, પણ સ્ત્રીઓ પણ નકલ કરવામાં આગેવાન ભાગ બજાવે છે. હિંદુસ્તાનમાં વસ્તી ઘણીખરી હિંદુ સ્ત્રીઓનો પેહેરવેશ અહીંની રૂતુને માફક પડતો છે; પણ તેમાં હાલની લજ્જા રક્ષણ રૂઢીને બંદબેસ્તો જણાતો નથી; આથી કેટલાંકો બનીયાન (પોલકા) પેહેરવાની ભલામણ કરે છે પણ લજ્જા એ માનીતીની માત્ર દેખાદેખીની હમેશની ચાલુ ટેવથી ઉત્પન્ન થએલી છે; એ આપણે પાછલા પ્રકરણોમાં જોઇ ગયા. શરીરનાં જૂદા જૂદા અવયવ ખુલ્લા જોતાં કોઇપણ મનુષ્યને શરમ ઉપજવીજ જોઇએ એવો કાર્યકારણભાવ સંબંધ રહ્યો નથી. સ્ત્રી પુરૂષનાં ખુલ્લા અવયવ જોવાથી કામવાસનાં જાગૃત થાય છે એમ કહેવું ખરૂં નથી. હમેશાં નગ્ન હાલતમાં વસનારાં સ્ત્રી પુરૂષોની કામેચ્છા રાતદિવસ-સંપૂર્ણ શરીર આચ્છાદન રાખનારાં સ્ત્રી પુરૂષોની કામેચ્છાથી વધારે તો હોતીજ નથી, પણ સાધારણ પ્રમાણમાં હોય છે એમ શોધક

વિદ્વાનોનાં અવલોકનમાં જણાયલું છે. આહાર, નિંદ્રા, ભય, મૈથુન એ મનુષ્ય તથા પશુમાં સરખીજ છે એમ કહે છે. બેશરમને પશૂની ઉપમા આપવામાં આવે છે. પણ કામવાસના સંબંધમાં જોતાં કેટલાક મનુષ્ય કરતાં પશૂ વધુ ચઢતી હાલતમાં છે. તેઓ જોકે નગ્ન સ્થિતિમાં વસે છે તે છતાં મનુષ્ય મુજબ તેઓમાં નિરફળ ઇચ્છાનો જોશ થયા કરતો નથી. પ્રજોતપાદનાર્થે વર્ષમાં કેટલોક નિયમિત કાલ માત્ર તેઓ ઇચ્છાને માર્ગ આપે છે. ત્યારે નગ્ન સ્થિતિમાં વસતા મનુષ્યમાં કપડાંથી સજાયલા મનુષ્ય કરતાં ખુલ્લા અવયવ જોતાં કામવાસનાં તેજ થાય છે એ કહેવું તદ્દન આધાર વગરનું છે. જે પદાર્થ હમેશાં નજર સામે આવ્યા કરે છે, તે જોતાં તેનાથી મનપર ઝાઝી કશી અસર થતી નથી. જે પ્રજામાં જે જે અવયવ ઢાંકવાથી લજ્જા રક્ષણ થાય છે, એવું માનવામાં આવે છે, તેજ લોકોમાં તેવા અવયવ ખુલ્લા નજર સામે દેખાતાં માત્ર મનપર ખોટી અસર થાય છે. સ્ત્રીનું સર્વોત્તમ સુંદર અવયવ તેણીનું મ્હોડું છે: એ નજરે પડતાં કામવાસના તેજ થાય છે એવી સમજ ધરાવનારાઓએ પરદેનશીનની હિમાયત કરીને આ નવો રેવાજ ચાલુ કર્યો; પણ આજે દુનિયાંની સુધરેલી દરેક પ્રજા સ્ત્રીનું મુખ જોઇ તેથી કમાર્ગે જતી હોય, અને પરદામાં વસનારાં બદ વિચારથી નિરાળાં હોય એવું તો કાંઇ જણાતું નથી. પરદામાં રહેનારી સ્ત્રીઓ કરતાં ખુલ્લે ચેહેરે ફરનારી સ્ત્રીઓથી સમાજમાં અનાચાર વધેછે એમ કહેવાઇ શકાય નહિ; કેમકે પડદામાં વસનારી સ્ત્રીઓમાં પણ તે દુર્લક્ષણ જોએજ છે. હવે નગ્ન સ્થિતીમાં સાદાઇ અને મર્યાદા હોય છે. અને તે ઉત્તમ રીત છે એમ કહી માંનવીઓએ વસ્ત્ર ત્યાગ કરવાં એમ અમે કહેવા આ વિવેચન કરતા નથી; પણ અમારે કહેવાનો સાર એ છે કે, જો

પેહેલાંથીજ વસ્ત્રો લજ્જારક્ષણ અર્થે પ્રચારમાં આવ્યાં નથી, તો હાલમાં જે પ્રકારનો આપણે અચ્છાદન પ્રકાર સ્વીકાર્યો છે તેમાં શરમની નજરે જોઇ વધારે શરીર ઢાંકી તેને વધારે છુપાવવામાં ફાયદો નથી. હિંદુ સ્ત્રીઓમાં ચોળી પેહેરવાનો રેવાજ જમાના થયા ચાલુ છે અને પગના ગુઠણ વેરનાં ટેંટા સુધી સાડી પેહેરવાનો ચાલ જાએજ છે; આવા પેહેરવેસથી ટેટાં સુધીનો નાજુક ભાગ અને કમર વાલો ભાગ ખુલ્લો દેખાય છે. પણ તેઓમાં આ રસમ જમાનાઓ થયાં જાએજ હોવાથી હમેશ તેવી હાલતમાં જોતાં તેથી શરમ યા કામવાસના કદી પણ ઉપજતી નથી. પણ પારસી યા યુરપીયન સ્ત્રીઓમાં પગથી ગરદન સુધીનો સર્વ ભાગ ઢાંકી રાખવાનો પોશાક પેહેરવાની ચાલ ચાલુ હોવાથી, તેઓમાં જો કોઇ તેવો વેશ લીયે તો પ્રથમ તેની તરફ અજાયબી ભરી જીજ્ઞાશા ઉત્પન્ન થાય ખરી; પણ રફતે રફતે રૂઢી પડીજતાં તેમાં શરમ જેવું કોઇનાં પણ ખ્યાલમાં આવશે નહિ. યૂરપીયન બાનુઓ તમામ પોશાકથી શરીર ઢાંકે છે, પણ 'બૉલ' (નાચ) પ્રસંગે ખભાં સુધીનાં અવયવ ખુલ્લાં રાખી મેલાવડામાં ભેલાયા છતાં તેઓ માઠી અસર જનસમુહપર નીપજાવતાં નથી, તેનું કારણ દેશ અને સમાજ રૂઢી મુજબ આ દેખાવ હમેશાં નજર સામે આવીયા કરતો હોવાથી, તે જોતાં તેની કશી અસર મન ઉપર થતી નથી.

હવે શરીર સંરક્ષણની નજરે પોશાકની અગતનો વિચાર કરતાં એમ જણાય છે કે, મનુષ્યને પોતાની પ્રાચીન હાલતમાં શરીર સંરક્ષણ થકી, એટલે થંડી યા વરસાદ પવનથી રક્ષણ મેળવવાં વસ્ત્રોની પણ જેટલીજ ગરજ હોય છે; આ વસ્ત્રાચ્છાદાનની જંજાલ તેની આગળ હોતી નથી. પણ જેમ જેમ તે સુધરતો જાય છે અથવા નજરે સુધરતો જાય છે, તેમ તેમ અશકત થતો હોવાથી

થંડી પવનની અસર ખમવાની તેને પૂર્વ સ્થિતિ પ્રમાણે શક્તિ રહેતી નથી; આથી તે પશુની ચામડી અથવા ઝાડની છાલ વગેરેથી શરીર અચ્છાદન કરે છે. હવે પૃથ્વી ઉપર પવન, થંડી બધે સરખાં રહેતાં નથી. આથી સરખાજ સુધરેલા બે મનુષ્યોને જૂદા જૂદા દેશમાં રાખતાં જ્યાં થંડી વિશેષ હશે ત્યાં અચ્છાદન વિશેષ પ્રમાણથી કરવું પડે છે. ગરમ દેશમાં થંડા દેશમાંની પ્રજા કરતાં શરીર અવયવ ઓછાં પ્રમાણમાં ઢાંકેલા હોય છે; આ ઉપરથી આ બીના ખુલ્લી નજરે પડે છે. બે હજાર વર્ષ ઉપર ઇંગલંડ દેશમાં જેટલી થંડી પડતી હતી, તેટલીજ હાલમાં પણ પડતી હશે એમ હોવા છતાં, તે જમાનામાં ત્યાંની પ્રજાને વસ્ત્રાચ્છાદન વગર ચાલતું હતું. પણ હાલમાં તે વગર તેમને જરાએ ચાલતું નથી. એનું કારણ આગાઉ કરતાં તેઓ હાલમાં વધારે અશક્ત થતા ગયા છે તે ખરૂં છે. ફક્ત આજ પ્રજા નહિ પણ તમામ માનવી જાત દિનપર દિન અશક્ત બનતી જાયછે. પ્રાચીન જમાનામાંની વનસ્પતિ અથવા પ્રાણી કેટલાં મોહોટા હતા, અને હાલમાં તેમનાજ વંશજ કેટલા નાતવાન ને નાહના છે, આ વાત ભૂગર્ભ શાસ્ત્રો ઉપરથી જાણવા લાયકની છે. ઉત્પતિ, સ્થિતિ, લય એ સધળી ચીજો સરખીજ છે. અર્થાત આકાશના નિવાશ અને તેમાંની પૃથ્વી વૃદ્ધ વયે પુગી છે. આથી તેના આશ્રયમાં ઉત્પન્ન થનાર પ્રાણી દિનપર દિન અશક્ત થતા જવાના. હવે એ પણ બીના ખરી છે કે બે હજાર વર્ષ જેવા અલ્પ કાળમાં (સૃષ્ટીના સ્થિત્યંતર માટે ૨૦૦૦ વર્ષ બીસાદ વગરનાં છે.) વાતાવરણમાં જાણવા જોગ કશો ફરક થતો નથી. ત્યારે બે હજાર વર્ષ પહેલાં ઇંગ્લાંડ માહેલી પ્રજાનો પોશાક માત્ર ગુંલીના રંગનાં લેપડાનો હતો; પણ હાલમાં તેને જરા ઉનમાંથી બનાવેલા

કપડાંનો પ્હેરવેશ જોએજ છે. આ ઉપરથી પ્રાચીન કાળ કરતાં તેમની ચામડી નાજુક થવાથી થંડી પવનની અસર તેમનાથી સહન થતી નથી. પ્રાચીન કાળમાં મનુષ્ય કાચું મૈાસ ખાતા હતા અને તેથીજ તેના આગલા દાંત બેકાર હાલતમાં પડેલા છે; તેનું મુળ ૩૫ જડબાં માહેલી દાઢો ઉપરથી નજરે પડે છે, જ્યારે તે કાચું મૈાસ ખાવા માટે આગલા દાંત અને જડબાંનો ઉપયોગ કરતો હતો ત્યારે સિંહ પ્રમાણે તેનામાં જોર હોવું જોઇએ. હાલમાં મનુષ્ય પોતાનું અનાજ પકાવી ખાય છે, અને ખોરાક દિનપર દિન નાજુક પ્રકારનો ખવાય છે. આથી કેટલાક જમાના પછી તેના સર્વે દાંત પડી જશે એમ શાસ્ત્રજ્ઞાની સિધ્ધાંત ઠેરવેલો છે. જંગલી હાલત કરતાં સુધરેલી હાલતમાં મનુષ્ય અશકત થતો ચાલ્યો છે, તેનાં લાખો દાખલા મળી શકશે. દિનપર દિન મનુષ્ય અશકત બનતો જાય છે એવો તર્ક કેટલાકોને અજબ જેવો જણાતો હશે. તેઓ એવો પણ દાખલો આપી શકશે કે જર્મન અને ફ્રેન્ચ તથા રશિયન પ્રજા જેવી જૂદા જૂદા રાષ્ટ્રમાંની પ્રજા આરોગ્ય રક્ષણની મદદથી પોતાનાં વડીલોથી વધારે બળવાન અને મજબુત બનતા ચાલ્યા છે. તેનો જવાબ એટલોજ છે કે પર્વત ઉપરથી નીચાણમાં આવતાં વચ્ચે એકાદ ઉંચી ટેકડી મળે છે, તે ટેકડી ઉપર ચઢતાં આપણે ઉંચાઇ ઉપર ચઢતા હોઇએ એમ ભાસે છે, અને તેજ મુજબ સુધરેલી પ્રજા પોતાના પૂર્વજો કરતાં બળવાન થતી જણાય છે, પણ સામટો વિચાર કરતાં પર્વત ઉપરથી ઉતરાણની ચઢાણમાં ચઢ ઉતર કરી નીચે આવતાં વંશજો જેવી તેમની હાલત થતી જણાય છે: અને તેથીજ તેઓ યુક્તિમાં કાંઈ બળવાન થતા જણાય છે. છતાં પ્રાચીન કાળનાં પૂર્વજો જેવા શરીરે બળવાન નથી.

જ્યારે મનુષ્ય જંગલી હાલતમાં વસ્તા હતા ત્યારે તેઓ પશુ પ્રમાણે સહન સામર્થ્ય ધરાવતા હતા. હાલમાં પણ જે મનુષ્ય જંગલી સ્થિતિમાં વસે છે, તેમના અંગે સુધરેલાઓ કરતાં બેહદ શક્તિ જણાય છે. ફ્યુજીયન, તાસમેનિયન અથવા સિદ્ધિ પ્રજા તરફ જોતાં તેમજ, આપણાં દેશમાં વસ્તા ઘાટી, કોળી અને કણબીઓ તરફ જોતાં તેઓ બીજા સુધરેલા હિંદવાનો કરતાં વિશેષ બળવાન હોય છે, ઇંગ્રેજોમાં જોતાં પણ એવુંજ જણાય છે. સોલ્જર તથા સેલરો બીજા ધંધાદારી શેહેરીઓ કરતાં વધુ બળવાન અને શક્તિવાળા હોય છે. એ ઉપરથી ખુલ્લું જણાય છે કે જેમ જેમ સુધારો આગલ વધતો જાય છે, તેમ તેમ મનુષ્યની સહન શક્તિ ઓછી થનાર હોવાથી, તેને પોશાકની જરૂર પડવાનીજ.

આ સર્વ બીના જરૂરની અને ખરીછે છતાં; આ સર્વ પોશાક શરીરને સુખાકારી ભર્યો હોવો જોઇએ. તે વધારે ઓછો નકામો છે. દરેક માનવીએ પોતાનાં કપડાં પોતાને બંધ બેસ્તા અને સુખાકારી ભર્યાં થઇ પડે એવી રીતે પેહેરવાં જોઇએ. અહીં સુધી સમાજ શાસ્ત્રની નજરે પોશાકનો વિચાર કીધો, જે ઉપરથી આપણને વસ્ત્રનો ઇતિહાસ પુરેપુરો સમજ પડયો છે. તેનો સારાંશ એ છે કે; મૂળ સ્થિતિમાં મનુષ્ય નગ્ન સ્થિતિમાં હોઇ, તેણે શોભા અર્થે વસ્ત્રો પ્રચારમાં આણ્યા. સુધારો થતાં દિવસો દિવસ મનુષ્યને થંડી પવનથી નાકુવતીને લીધે વસ્ત્રોની વિશેષ જરૂર જણાઇ. હાલમાં શોભા અને સંરક્ષણ એ બેઉ મતલબ પોશાકથી સરે છે. પણ શોભા કરતાં સંરક્ષણ વિશેષ અગત્યનું હોવાનું વિચારી માનવીએ સંરક્ષણ તરફ વધારે લક્ષ આપવું ઘટે છે. હવે પછીનાં પ્રકરણો ઉપરથી શરીર રક્ષણ માટે કેવો પોશાક જરૂરનો છે તે શાસ્ત્રીય વિવેચનથી ધ્યાનમાં આવશે.

—:o:—

ભાગ ૨ જો

આરોગ્ય શાસ્ત્રની નજરે પોશાકનું વિવેચન.

પ્રકરણ ૧ લું.

મનુષ્ય શરીર માહેલી થંડી ગરમી.

પોશાકનો ઉપયોગઃ—

થંડી અને ગરમીથી શરિરનું રક્ષણ કરવા માટે વસ્ત્ર પેહેરવાનો મુખ્ય હેતુ હોય છે; બાકીનાં સર્વ ઉદ્દેશનો એમાંજ સમાસ કરી શકાશે. થંડી નામે કાંઇ સ્વતંત્ર ચીજ નથી. પ્રકાશના અભાવને અંધકાર કહે છે. તેજ મુજબ ગરમીના અભાવને થંડી કહે છે. શરીરમાં યોગ્ય ગરમી રહે તે થકી કપડાં પેહેરવાનો રેવાજ ચાલુ છે ત્યારે યોગ્ય ગરમી તે શું એનો વિચાર કરવાની પ્રથમ જરૂર છે. આથી પેહેલાં તંદરોસ્ત હાલતમાં ગરમી માટે જણાવી, પછી બેમાર અવસ્તામાં રહેતી ગરમીનું વિવેચન કરીશું.

મનુષ્યના શરિરમાં તંદરોસ્ત હાલતમાં રહેતી ગરમીઃ—

આસપાસની હવાની ગરમી ઓછી વધારે હોવા છતાં, માનવીનાં લોહીની ગરમી બીજા ગરમ લોહીઆર પ્રાણી પ્રમાણે હમેશાં સરખી રહે છે; અને તે ૧૦૦ અંશ (ડીગ્રી) ગરમી હોય છે, એમ નિયમ છે. આ ગરમી રક્તશુધ્ધિ અને રસાયન ક્રિયામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. લોહીની ગરમી જો કે ૧૦૦ અંશ હોય છે, તોય શરીરના પૃષ્ટ ભાગની ગરમી તે કરતાં એક બે અંશ ઓછી હોય છે. કારણ બાહેરનું શરીર હમેશાં ખુલ્લું રહેવાથી હવા અને બીજા કારણો એમની થંડી અસર બાહેરની ચામડી ઉપર હમેશાં થવાથી તે લોહી

કરતાં ઓછી ગરમ હોય છે. પણ બેમાર હાલતને નહિ ગણતાં હવા વગેરે બાહેરની અસરથી માહેલી ગરમા $\frac{૧}{૧૦}$ થી ઓછી વધારે થતી નથી. ભેજું, સ્નાયુ વગેરેની ગરમી, એમની ક્રિયા જોશમાં ચાલતાં વધારે વધે છે. ગુસ્સો ઉપજતાં માથું તપે છે, એટલે ભેજાંની ગરમી વધે છે. લોહીની ગરમી બાહેરની (પૃષ્ટ ભાગ) ગરમી ઉપરથી ગણે છે.

૨—નિરોગી મનુષ્યની બગલમાંની ગરમી ૯૮–૫ અંશ હોય છે, અને તેટલીજ તેના મ્હોડાગાં જીભની નીચે પણ હોય છે. ગુદેંદ્રિ અથવા સ્ત્રિઓની જંનેંદ્રિયમાં તે લગભગ પા અંશ વધારે હોય છે. કોઇક કારણથી શરીર તદન થંડુ પડે યા બદન ઉપર બેહદ પસીનો છુટયો હોય તો માહેલી ગરમી બાહેરની ખુલ્લી ચામડીની ગરમી વધારે ઓછી મપાય છે. બામદાદમાં બીછાનામાં હોઇએ ત્યારે અથવા ગરમ જગ્યામાં સર્વ ભાગની ગરમી સરખી હોય છે. યોગ્ય અંગકસરત કીધાથી અથવા પૌષ્ટિક અન્ન ખાધાથી લોહીની ગતિ જલ્દી ચાલી સર્વ શરીરની ગરમી સરખી રહે છે. ચરબીને લીધે નાહના બચ્ચાનું તથા મોહટા માણસનું શરીર સેહેજ થંડુ રહે છે. તેમના હૃદયની ક્રિયા સહેજ કમ થએલી હોય છે અને તેથી તેમનું શરીર પણ થંડુ રહે છે.

૩— રાત્રે અને દિવસે શરીર માંહેલી ગરમી સરખી રહેતી નથી. દિવસે ગરમી ૯૯ ઉપર જતી નથી. પણ સાંજથી ગરમી ઓછી થવા માંડી મધ્ય રાત્રે તે વધારે ઓછી થાય છે. પછી કેટલાક કલાક તે તેમજ રહી વધવા માંડે છે અને સહવારે તે ૯ વાગા સુધી વધતી જાય છે. આ વખતથી બપોરના ચાર વાગા સુધી સુમારે ૯૯ અંશ ગરમી રહે છે. શરીરની ગરમી ૯૯–૫ અંશ ઉપર વધતાં તાપ આવે છે એમ સમજવું. બપોરના ૪ વાગા પછી ગરમી ઓછી

થતી થતી મધ્ય રાત્રે ૯૭ અથવા કોઇ વેળા ૯૬ અંશ સુધી ઘટી જાય છે. એટલો ફેરફાર શા સબબથી થાય છે તે બરાબર હજી સમજાવવામાં આવ્યું નથી; તોય આશાએસ, શ્રમ, ભોજન અને મૂળની પ્રકૃતિ એ ઘણે અંશે ગરમી ઓછી વધારે થવાનાં કારણો છે, એમાં શક નથી. તંદરોસ્ત હાલતમાં પચીસ વર્ષની અંદરના મનુષ્યની ગરમીલગભગ બે (ડીગ્રી) અંશ જેટલી ઓછી વધારે થાયછે, પણ ૪૦ વર્ષની ઉમર પછી એક (ડીગ્રી) થી ઓછી વધારે થતી નથી. શરીરની ગરમી ઉપર જણાવ્યા મુજબ જૂદે જૂદે વખતે તંદરોસ્ત હાલતમાં ઓછી વધારે થાય છે, એમ નથી પણ દરદી હાલતમાં પણ ગરમીનો ક્રમ તેવોજ રહે છે. અર્થીજ આ ફેરફાર હરએક સ્થિતિમાં ધ્યાનમાં રાખવાની ભારે જરૂર છે.

૪— જૂદી જૂદી જાતમાં અથવા સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચે ગરમીનું અંતર રહેતું નથી. પણ ઉમરના પ્રમાણથી ગરમીમાં ફેરફાર થાયછે એમ જણાયલું છે. બાળક પેદા થતાં તેના શરીરની ગરમી અંશ અર્ધા અંશથી વધારે હોય છે. એક અઠવાડીયાં સુધી બચ્ચાંની ગરમીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ મોટા માણસ પ્રમાણે તેની ગરમીમાં દિવસે અને રાત્રે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણમાં ફેરફાર નિયમિત થતો નથી. બુઢાપામાં પણ ગરમીમાં ફેરફાર નિયમિત થતો નથી. બેઉની ગરમીમાં ફેરફાર સેહેજ કારણથી જોઇએ તે વખતે થાય છે; સ્ત્રીઓ પ્રસૂત થવાની વેદનાનાં શ્રમયોગે તેમના શરીરની ગરમી સેહેજ વધે છે; પણ છુટકો થતાં તે ઘટી જાય છે. પ્રસૂતકાળે કાંઇએક દુ:ખ નહિ હોય તો શરીરની ગરમી હમેશ મુજબની રહે છે.

૫— જૂદી જૂદી અંગ કસરત, શ્રમ અને બાહેરની ગરમી

વગેરેનાં પ્રતાપથી શરીર માહેલી ગરમી મધે ફેરફાર નહિ થતાં તે જેવીને તેવીજ ટકી રહે છે. બાહેરની ગરમી અને થંડીથી, ગરમ અથવા થંડા પાણીએ નાહવાથી વગેરે કારણોને લીધે ગરમી સેહેજ વખત ઓછી વધારે થાય છે, પણ પ્રકૃતિને અંગે કાંઇ એવી શક્તિ છે કે તેના યોગે ઓછી વધારે થએલી ગરમી તરતજ મધ્યમસર બને છે. ફક્ત દરદ યા બેમારીમાં આ શક્તિ કાયમ રહેતી નથી.

૬—કટિબંધ અને રૂતુ—ગરમ અને થંડા કટિબંધમાં ગરમી સુરખાજ પ્રમાણમાં હોય છે એ આજે અનુભવે સિદ્ધ કર્યું છે. થંડીના દિવસ કરતાં ગરમીમાં $\frac{૧}{૩}$ અંશ ગરમી વધારે રહે છે. ખાવું-પીવું-થંડા આલકોહોલિક પીણાં પ્રાશન કર્યાથી ગરમી ૫°-૧ ફેરનહીટ વેર ઓછી વધારે થાય છે, અને ગરમ આલકોહોલિક પીણાં અને ગરમ ચાહ કાફી પીધાથી ૫ ફેરન અંશ સુધી ગરમી વધે છે.

એજ મુજબ ઉમર, સ્ત્રી પુરૂષની જાતી, કાલમાન, અંગકસરત, હવા, ઋતુ અને ખાણા પીણાથી મનુષ્યનાં શરીર માહેલી ગરમીમાં ફરક પડે છે.

બેમારીમાં ગરમી:—

૯૯-૫ ડીગ્રી ઉપર શરીરની ગરમી વધતાં બેમારીનો ગલબો સમજવામાં આવે છે; તોય ૯૮-૫ અંશ ગરમી હોય ત્યારે પણ કોઇ કોઇપર બેમારીનો હુમલો થએલો હોય છે. કારણ, કેટલાક નવા અને જુના દરદોમાં તાપ બીલકુલ રહેતો નથી, આથી ગરમી વધેલી હોતી નથી. કેટલાક રોગમાંતો ગરમી ૯૮.-૫ અંશ કરતાં પણ ઓછી હોય છે.

૨—શરીરમાંથી કાંઇક કારણથી લોહી જતાં શરીરમાંની

ગરમી ઓછી થાય છે; તેમજ ભૂખમરો થતાં અથવા કોઇક રોગની નબળાઇથી ગરમી ઘટે છે. ભેજાંના વિકારમાં ભારે શ્રમને લીધે શરીર થંડુ પડી ગરમી ઘટે છે. પીડની ઉપરનાં કણા ઉપર કાંઇ જખમ યા માર પડવાથી આ ગરમી ઘટી જાયછે. ટાઇફૉઇડફીવર અથવા પેરિટોનાયટીસનાં રોગમાં ઝેરની અસરથી એકદમ નબળાઈ થઈ શરીરની ગરમી ઘટી જાય છે. કૉલેરાનાં ત્રીજા હુમલાની સેવટમાં કોઇ કોઇ વેળા ગરમી ૮૯. ૬ અંશ સુધી ઓછી થાય છે, અને મ્હોમાં જીભ નીચેતો એથી પણ ઓછી થાય છે; પણ આ હાલતમાં ખરૂં જોતાં માહેલી ગરમી ૧૦૪ અંશ સુધી અથવા વધારે પણ વધે છે અને તેથી રોગીના શરીરપર બેહદ અગન બળે છે. ક્ષય અથવાં દાહ વિકાર શિવાય શ્વાસોચ્છ્વાસની ઇંદ્રિયોને કોઇ જુનું દરદ લાગુ પડયું હોય અથવા રૂધયને જુનો વિકાર લાગુ પડયો હોય ત્યાં યાં 'કિડણી' વિકારમાં ગરમી હમેશ કરતાં ઓછી રહે છે.

૩—તાપ, ગોવરૂં, સહિઅડ વગેરે રોગમાં ગરમી ઘટે છે. એનું કારણ એજ છે કે આ રોગમાં લોહી મધે કાંઇક બાહેરનો ઝેરી પદાર્થ મિશ્ર થવાથી, તેનાં મજ્જા તંતૂપર ખરાબ પરિણામ થઇ લોહીમાં વિકાર પેદા થાય છે. હાલમાં આ રોગ એટલે અતિ સૂક્ષ્મ જંતૂ ઉત્પન્ન થઇ તે લોહીમાં દાખલ થતાં રોગ લાગુ પડી લોહીની ગરમી વધેછે એમ વિદ્વાનોએ શોધ કરી પુરવાર કર્યુંછે.

૪—ઉપલાં કારણો શિવાય જ્ઞાનજાળાં (નરવ્હસ સિસ્ટમ) માં વિકાર થઇ, અથવા "નરવ્હસ સિસ્ટમ્" ઉપર વિચારની અસર થઇ લોહીની ગરમીમાં વધઘટ થાય છે, અંગકસરત કરી થાક અને પસીનો છુટતાં અથવા શરીરને બાહેરની થંડી લાગતાં, થંડા પાણીએ સ્નાન કરતાં, પ્રથમ શરીરને કંપારી છુટી શરીર ગરમ

થવા માંડે છે; પણ શરીરમાં કશો વિકાર નહિ હોવાથી, ફરી પસીનો છુટી વધેલી ગરમી તરતજ ઘટવા માંડે છે. સારાંશ, ગરમીમાં એટલો ફેરફાર બાહેરની સ્થિતિને લીધે થયો તથાપિ, જ્યાં સુધી મજ્જા-શક્તિ સારી છે ત્યાં સુધી શરીરમાંની ગરમી મધ્યમ રહે છે. પિત્તની રજો પિત્તાશયમાંથી અથવા રેતીની રજ મૂત્રાશયમાંથી ઉતરતાં, જ્ઞાન તંતૂપર સેહેજ દબાણ થતાં તે તેટલાથીજ, ઉપલી મજ્જા શક્તિ નબળી પડી ગરમી સમતોલ નહિ રહેતાં તાપ વધે છે. પેશાબ લાવવા માટે સળીનો ઉપયોગ કરતાં ઉપર પ્રમાણેજ જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ થતાં તાપ ઉત્પન્ન થાય છે. ભેજાં અથવા 'સ્પાયનલ કાર્ડ' પર જરબ થતાં મજ્જા શક્તિ નષ્ટ થઈ, તાપ કોઈ કોઈ વેળા ૧૧૦ અંશ સુધી થએલો જણાય છે. ધનુરવામાં તાપ બેહદ વધે છે, અને કોઇ કોઇ વેળા મોત પછી શરીરની ગરમી તેથી પણ વધારે હોય છે, અને કોઇ વેળા ૧૧૨ અંશ સુધી વધે છે. મજ્જાજાળાની અંદરના શરીરની ગરમી સમતોલ રાખવાનો ધર્મ બાહેરની સખત ગરમીથી નિર્મૂળ બને છે. તેનો નજરે આવતો દાખલો લૂ (સનસ્ટ્રોક) છે. લૂમાં શરીરની ગરમી ૧૦૮ અંશ અથવા તેથી પણ વધારે જોવામાં આવે છે; સંધીવાયુનો દરદી સારો થવા માંડતા તેને કોઇ કોઇ વેળા એકદમ વધારે તાપ ચઢે છે. ગરમી ૯૩ અંશની નીચે અથવા ૧૦૮ અંશ ઉપર જતાં દરદી ઘણું કરી જીવતો નથી. તથાપિ ગરમી ૯૦ અંશ નીચે અથવા ૧૧૦ અંશ ઉપરની સ્થિતિમાં દરદી સેહેજ પણ વખત જીવી શકે છે; એમ કેટલાક બનાવમાં બનેલું જણાયું છે. પણ ૧૧૦-૧૧૨ અંશ સુધી તાપ ચઢતો નથી, કારણ તેની હદથી વધતાંજ મનુષ્ય મરણ પામે છે.

૫— શરીરની ગરમી જેમ જેમ વધે છે તેમ તેમ નાડીનાં

ઠોકા અને શ્વાસોચ્છ્વાસ પણ વધે છે; એટલે હમેશ કરતાં દરેક અંશ વધારે ગરમી સાથે, નાડીના ઠોકા દરેક મિનિટમાં ૧૦ વખત વધારે થાય છે; અને શ્વાસોચ્છ્વાસ ત્રણ વેળા વધારે ચાલે છે. તંદગેસ્ત હાલતમાં નાડીનાં ઠોકા ૭૫ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ ૨૦ વખત થાય છે, અને ગરમી ૯૮. ૫ અંશ છે એમ પકડીએ અને તેજ ગરમી તાપમાં વધારે વધતાં, નાડીના ઠોકા દરેક મિનિટમાં ૧૦૫ થઈ શ્વાસોચ્છ્વાસ ૨૯ વખત થશે.

મરણ કાળે ઘણું કરી શરીરની ગરમી ઓછી થતી જાય છે. પણ સંનેપાતનાં ભયંકર દરદમાં મરણ કાળે ગરમી એકદમ વધતી જતી જણાય છે.

આ મુજબ આરોગ્ય અને રોગી અવસ્તામાં, ગરમીમાં કયા કારણથી ફેરફાર થાય છે એ વિશે વિવેચન કર્યું; હવે ગરમીની મોસમમાં અને થંડીની રૂતુમાં ગરમી કયા કારણથી સમાન થાય છે તેપર વિચાર કરીશું.

ગરમીમાં તરસ ઘણી લાગે છે; તેનું કારણ એજ છે કે આપણા શરીરની ગરમી હમેશાં ૯૮-૫ અંશ હોવી જોઇએ; પણ ગરમીમાં હવાની ગરમી વધારે રહેતી હોવાથી તેના પ્રતાપે શરીરના ગરમી વધે છે, અને વધેલી ગરમી ઓછી થવા માટે વધારે પાણી પીવાની જરૂર પડે છે. અર્થાત આ પાણીના પીવાથી માહેલી ગરમી સમતોલ રહી તબીયત બીગડતી નથી; અને વધારે પીવાયલું પાણી, પસીના દ્વારે બાહેર નિકળે છે, આથી તેના પ્રતાપે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે; થંડીના દિવસમાં તરસ ઓછી લાગે છે તેનું કારણ પણ એજ છે. માહેલી ગરમી કરતાં હવા માહેલી ગરમી ઓછી હોય છે. આથી, મળતી શરીરની ગરમી ઓછી થવાનો

સંભવ રહે છે. તે ગરમ નહિ થાય તે થકી, ભૂખે સારી લાગી થંડીનાં દિવસમાં અનાજ વધારે ખવાય છે. કારણ અન્ન પાચનની ક્રિયાથી શરીરમાં ગરમી પોતાની મેળે ઉત્પન્ન થાય છે; આથી હવા થંડી હોવા છતાં શરીર માહેલી ગરમી હમેશાં સરખી રહે છે.

શરીર માહેલી ગરમીનું આ લંબાણ વર્ણન કરવાનું કારણ એજ છે કે, આપણે જે પોશાક પેહેરીએ છિયે તેથી, આ પ્રમાણમાં ઘણો ફેરફાર થાય છે. શરીરમાંથી કમ થનારી ગરમીમાંની સેંકડે ૭૦ ટકા ગરમી બાહેરની ચામડી દ્વારે નિકળી જાય છે, આ બાહેરની ચામડી ઉપર માંનવી કપડાં પેહેરે છે. "ગરમી એ જીવન છે, અને થંડી એ મરણ છે," એમ એક ઇંગ્રેજી ભાષામાં કહેવત છે. આપણે ગરમ દેશમાં વસનાર હોવાથી, આપણને થંડીની દરકાર કરવી નહિ જોઇએ એમ સમજવું ભૂલ ભર્યું છે. કારણ બચપણ યા જૈફ કાળે અને અશક્ત અવસ્તામાં તથા બીજી કોઇ પણ હાલતમાં આપણા દેશમાં થંડી યોગે ઘણા અપાય થવાનાં સંભવ હોય છે. આથી ગરમી કેમ દૂર થાય છે તે વિશે હજી વધુ વિવેચન આગળ કરવામાં આવ્યું છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

ગરમીમાં ફેરફાર કરાવનારા સંજોગો.

આગલા પ્રકરણમાં તંદરોસ્ત સ્થિતિમાં અને બેમારીમાંની ગરમીમાં કેમ ફેરફાર થાય છે તે ઉપર સમજાવ્યું, અને અન્ય રીતથી શરીરની ગરમીમાં કાં ફરક પડે છે તેનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે:—

૧ લું કારણ—કિરણ રૂપે શરીર માહેલી ગરમી નિકલી જાય છે:— લોઢાના તપેલા લાલચોળ દડાપર હાથ મેલતાં, હાથને ગરમી લાગે છે, અર્થાંત દડામાંથી ઓછી થાય છે. કેટલેક વખતે તે

માહેલી ગરમી બાહેર નિકળી તે થંડા પડે છે: મનુષ્યનાં શરીરમાંથી આજ મુજબ ગરમી બાહેર પડે છે. શરીર બાહેર ગરમીનું પ્રમાણ જેમ જેમ ઓછું તેમ તેમ ગરમી વધારે બાહેર પડે છે. આવી રીતે બાહેર પડનારી ગરમીને ઇંગ્રેજી ભાષામાં 'રેદિએશન' કહે છે. આ મુજબ આપણને સૂર્યથી ગરમી મળે છે. "રેદિએશન"થી વચલો પદાર્થ નહિ ગરમ થતાં બીજા બાહેરનાં પદાર્થોમાં ગરમી દાખલ થાય છે. પૃથ્વીથી જેમ જેમ ઉપર જઇએ, તેમ તેમ વાતાવરણનું પ્રમાણ ઓછું થતું થતું જાય છે, આ બીના બલુનમાં બેસી ઉપર જનારાઓનાં અનુભવથી સિદ્ધ થઇ છે. પણ આ થંડા વાતાવરણને ગરમ નહિ કરતાં તેમાંથી આપણી તરફ ગરમી આવે છે.

૨ જું,—અન્ય પદાર્થ દ્વારે ગરમી કેવે પ્રકારે બાહેર પડે છે:—બળતા ચુલામાં લોહાનો સળીયો મેળીયે તો જલ્દી તેનો છેડો તપી આપણો હાથ દાઝે છે. આ પ્રકારમાં સળીયા માહેલાં પરમાણુ ગરમ બની નિકળે છે. આ પ્રકારને ઇંગ્રેજીમાં 'કંદકશન' કહે છે. આ મુજબ કેટલાક વસ્ત્રોથી આપણા શરીર માહેથી ઘણી ગરમી બાહેર નિકળે છે. બિછાનામાંથી સહવારમાં ઉઠતાં, આપણા શરીરની ગરમીથી તે ઉપરનાં કપડાં ગરમ થએલાં જણાય છે. સંગેમરમરનાં પથ્થરને હાથ અડાડતાં તે હાથને થંડો લાગશે. એનું કારણ આપણા હાથમાંથી ગરમી નિકળી તેમાં દાખલ થાય છે. આપણા શરીરની ગરમી કરતાં, ઓછી ગરમીનાં પદાર્થને સ્પર્શ કરતાં તે થડો લાગશે, અને આપણા શરીર માહેલી થોડી ઘણી ગરમી તે ખેંચી લીએ છે.

૩ જું,—ઉચ્છ્વાસથી શરીર માંહેલી ગરમી ઓછી થાય છે:—નાકમાંથી જે શ્વાસ બાહેર નિકળે છે, તે ઉપર આંગળી પકડતાં તે ગરમ છે એમ આપણને જણાશે, પાણી ઠરી બરફ

બનશે એવી થંડી હવામાં પણ માનવીનાં ઉચ્છ્વાસમાં ગરમી રહે છે, એમ અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે. જે હવા આપણે ફેફસાંમાં લીજીએ છિયે તે બાહેર પડતાં હમેશાં ગરમ રહે છે. તે ગરમ થવા, શરીર માહેલી ઘણી ગરમીનો ખપ પડે છે. અત્યંત થંડી હવામાં તો આવી રીતે શરીર માહેલી ગરમી બેહદ નિકળી જાય છે.

૪ થું,—બાષ્પિ ભવન રૂપે ગરમી કેમ નિકળી જાય છે?:— ગરમીથી પાણીની વરાળ બને છે, તે વરાળને થંડી હવા લાગતાં તેનું પાણી બને છે. નાકમાંથી નિકળનાર ગરમશ્વાસને જો આરસી ઉપર છોડયો હોય તો તેની ઉપર મોતી જેવા ઝીણાં ઝીણા બુંદ બંધાશે, તેજ મુજબ અંગ કસરત વડે શરીર માહેલાં સ્નાયુ પ્રસરણ પામે છે તેમાંથી લોહી જોશબંધ વહે છે, તેને ઑક્સીજન મળી તે ઘણું ગરમ બને છે; અને તે લોહી બાહેરની ચામડી સાથે સંબંધમાં આવતાં તેમાંની ઘણીક ગરમી રેદીએશન અને કંદકશન એમના દ્વારે નિકળી જાય છે. લોહી માહેલી ગરમીની વરાળને બાહેરની થંડી હવાનો સ્પર્શ થતાં તેનું પાણી બને છે; તેનેજ પસીનો કહીએ છિયેં. એવી રીતે શરીર માહેલી પુષ્કળ ગરમી નાશ પામે છે.

શરીર માહેલી ગરમીનું પ્રમાણ ઓછું કરનારા ૪ કારણો જણીવ્યાં. આજ મુજબ ગરમીનું માન રાખનારાં અથવા વધારનારાં ૪ કારણો છે; તે નીચે મુજબ:—

(૧ લું)—અન્નથી શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે:— આપણે જે અન્ન ખાઈએ છિએ તે શરીરમાં દાખલ થતાંજ, તેપર રસાયન ક્રિયા શરૂ થઈ, ગરમીનું માન વધે છે. ભૂખ લાગતાં ગરમી ઓછી થાય છે, પણ ભોજન પછી શરીર ગરમ બને છે.

(૨જું)—કસરતથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે:—હાથ ઉપર હાથને ઘસતાં તે ગરમ બને છે, તેજ મુજબ કસરતથી સ્નાયૂમાં ઘસારો થઇ શરીરમાં ગરમી વધે છે. ભેજાં તથા બીજા કેટલાંક અવયવમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવાનાં ગુણ હોય છે.

(૩ જું)—સ્નાનથી ગરમી વધે છે;—થંડુ પાણી શરીર ઉપર નાખતાં પ્રથમ શરીર માહેલા સ્નાયુ સંકોચાઇ જાય છે, તે સંકોચાઇ ગયા એટલે તેમાં જગા થોડી રહેતી હોવાથી લોહી જોશથી વહે છે. આથી ગરમીનું પ્રમાણ વધે છે.

(૪ થું)—પોશાકથી ગરમીનું રક્ષણ વધે છે:—કપડામાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ નથી એ ખરૂં; પણ શરીર માહેલી ગરમીને ઉન વગેરેનાં વસ્ત્રો બાહેર જવા દેતાં નથી.

આ મુજબ ગરમી ઓછી કરવાનાં તથા વધારવાનાં જે જે કારણો છે તેનું નિરૂપણ કર્યું છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

પોશાક પેહેરવાની રીતનાં દોષ.

૧ લું—પોશાકથી ચામડીની ખુદરતી શક્તિ નબળી પડે છે:—ગયા પ્રકરણમાં મનુષ્ય શરીર માહેલી ગરમી વિષે વિવેચન કર્યું છે. તેમાં શરીરની સ્વભાવિક ગરમી ૯૮ં પં હોય છે, એ જણાવ્યું છે. શરીરની ગરમીમાં થએલો ફેરફાર દૂર કરી તેનું માન સરખું રાખવા શરીરની ચામડી મુખ્ય કારણ છે. આ ચામડીની રચના ઘણી અજબ જેવી છે. ત્વચા શરીરનું માત્ર અચ્છાદાન કરે છે એમ નથી, પણ તેથી પણ વધારે મહત્વનાં કામો કરવાની તેનાં અંગે શક્તિ છે. તેમાં અસંખ્ય નીહની લોહીની નેસો છે; જેમાંથી,

હમેશાં લોહી વહે છે. જ્યારે આપણે ઘણી ગરમ હવામાં જઇએ છિયે, અથવા ઘણી અંગ કસરત કરીએ છિયે, ત્યારે આ નસો ફુલે છે અને તેમાંથી લોહી જોશબંધ વહે છે. આવી વેળા શરીર માહેલો ભિનાસ બાષ્પ રૂપે ચામડીનાં છિદ્રમાંથી બાહેર નિકળી હવામાં મળી જાય છે. આ ભિનાસ હમેશાં બાષ્પ રૂપે બાહેર નિકળે છે, પણ હમેશાં તે નિકળે છે એવું આપણને ચાલુ જણાતું નથી. ઘણી ગરમ હવામાં અથવા ઝાઝી અંગ કસરત કર્યાથી પસીનો છુટે છે, ત્યારે માત્ર આપણને આ વાતની સચ્ચાઇ સેહેજમાં નજરે પડે છે. શરીરમાં જે હમેશાં બાષ્પી ભવનની ક્રિયા ચાલુ છે તેથી બાહેર કેટલી પણ ગરમી હોય તોય, શરીર માહેલી ગરમીનું પ્રમાણ સરખું રેહે છે; પણ જ્યારે શરીર માહેલા લોહીની ગરમી કરતાં બાહેરની હવા થંડી હોય છે; ત્યારે તે હવા શરીરને લાગતાંજ તે માહેલા સ્નાયુ સંકોચાઇ જઇ તેમાંથી લોહી સેહેજ પ્રમાણમાં વહેવા માંડે છે; આથી બાહેરની થંડી હવાથી ઘણા થોડા લોહીનું બાષ્પી ભવન થાય છે. આ ઉપરથી ખુલ્લું જણાશે કે, હવામાં ફેરફાર થતો હોય ત્યારે, શરીર માહેલી ગરમીનું પ્રમાણ સમાન રાખવાની ચામડીમાં અજબ ખાશિયત છે, પણ તેજ ચામડીને હમેશાં ઢાંકી રાખ્યાથી થંડી પવનનો ચાલુ સંબંધ ચામડી સાથે નહિ રેહેવાથી, અને ખમવાની સહન શક્તિ તેમાં માહવેરાથી રહેવી જોઇએ તે નહિ આવવાથી ઘણી નાજુક બને છે; અને કોઇ પ્રસંગે થંડી સામે તે ખુલ્લી રહેતાં તેમાં સહન શક્તિ નહિ હોવાથી. થંડી માહે દાખલ થઇ જાય છે. શરીરનો જે ભાગ વધારે નાજુક અને અશક્ત હોય છે, તે ઉપર થંડી પવનની અસર થાયછે; પણ રાઠોડી યાને સહન શક્તિ મેળવેલા ભાગ ઉપર થતો નથી.

પોશાક પેહેરવાની બનાવટી રીત માનવી જાતે શોભા થકી પ્રચારમાં જો આણીજ નહિ હતે તો, ઘોડા અથવા કુતરા, થંડી પવનમાં વસે છે છતાં તેમને જેમ કશી બાધ થતી નથી તેવી હાલત મનુષ્યની પણ થઇ હતે. આ અચ્છાદનની રૂઢી વંશપરંપરા ને બચપણથી ચાલુ રહેલી હોવાને લીધે ઘણા અપાય ઉત્પન્ન થયા છે, કાચના ઘેરમાં ઉછેરવામાં આવતા રોપા અને અચ્છાદન યુક્ત માનવીની સમાન હાલત બની છે. એટલે તે ઝાડને હમેશની જગ્યામાંથી કાઢી ખુલ્લી હવામાં ઘણોવાર રાખતાં, થંડી પવનથી જેમ તેને અપાય થાય છે તેમજ કપડાં પેહેરનાર માનવીને, ખુલ્લા શરીરથી ઘણો વખત રહેવાથી દુઃખ થાય છે. ઉપલી બીના ઉપરથી ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય એ બીના છે કે, બચપણથી ખુબ કપડાંમાં લપેટી દપેટી બચ્ચાંને રાખ્યા કરતાં માફકસરનાં પેહેરવેશની આદત રાખીયાથી થંડી પવનથી ઓછી હરકત થશે. એ કરતાં પણ શરીર માહેલા સ્નાયુને અંગકસરતથી કસીયાથી, વસ્ત્ર પરિધાન કરતાં ખુલ્લા શરીરથી થંડી પવન સામે વધારે ટેકાવ ધરાવવાની શક્તિ આવશે; અને થંડા પવનમાં, ગરમીમાં, વર્સાદમાં ફૂરનારા પ્રાણી પ્રમાણે પોતાનાં શરીરને ટેકાવી રાખવાની શક્તિ આવશે.

પોશાકથી શરીરની ચામડીની શક્તિ નબળી થાય છે આથી જમાનાં થયાં ચાલતી આવેલી અચ્છાદનની રીત એકદમ કોઇ પણ માનવી તોડશે નહિ; અને તેથી ઉલટું ચાલવું એ નુકસાનકારક છે. કારણ આજે હજારો વર્ષ થયાં જે લોકોમાં કપડાં પેહેરવાનો ચાલ છે, તેમના શરીરની ચામડી ઘણી નાજુક બનેલી છે, આથી, એકદમ તે ઉપરના કપડાં દૂર કીધાથી ઘણી નુકશાની પોહોંચવાનો સંભવ છે. આથી કુદરતી નિયમ તરફ ધ્યાન આપી, નબળાઇ

હળવે હળવે ઓછી કરવાનો યત્ન કરવો; પણ જેથી શરીરને અપાય થાય, એટલી હદ ઉપર જવું પણ નહિ. આથી યોગ્ય ધોરણ મુંજબ અચ્છાદનમાં લાયક ફેરફાર કરવો. સુધારા સાથે અચ્છાદનનો દિનપર દિન શરીર ઉપર વધારે જમાવ થવા માંડયો છે, તેની ઝાઝી જરૂર નથી. વધારે અચ્છાદનથી શરીર ઉપર બોજો વધારી, ચામડીની ખુદરતી શક્તિ વધારે નબળી કરવામાં ગેરલાભ છે. પણ, અશક્ત હાલતમાં, બેમારીમાં અને શરીરથી નહિ સહન થાય એવી હવામાં ફેરફાર થતાં માફકસરનાંજ અચ્છાદનથી આપણા શરીરને ઢાંકેલું ફાયદાકારક છે.

૨. જુ઼ં—બંધ બેસતાં કપડાંથી સ્નાયુની ક્રિયાને હરકત પોંહચે છે, અને શ્વાસોચ્છવાસને પણ કોઈ કોઈ વેળા હરકત થાય છે:—મનુષ્યનું જીવન લોહીના જીવન ઉપર આધાર રાખે છે. શ્વાસોચ્છવાસથી તે હમેશાં ચાલુ રહે છે. આપણા શરીરમાં અનંત સ્નાયૂ જાળાં છે. જેમાંથી હમેશાં લોહી વહે છે. શરીરનાં બાહેરના ભાગ ઉપર સેહેજ દબાણ થતાં માહેલા સ્નાયૂની ક્રિયાને અડચણ પડે છે. શરીરના પૃષ્ઠ ભાગ ઉપર જખમ થતાં તેની નજીક મજબુત પાટો બાંધતા લોહીવેહેતું બંધ પડે છે, એ સર્વેએ જોયું હશે. વસ્ત્રોથી અથવા ઘરેણાથી શરીરને સીકડી બાંધતાં માહેલા રૂધિરાભિશ્રણનો અટકાવ થઇ લોહી મરી જાય છે. કમરબંધ મજબુત બાંધતાં, ઇજારનું નાડું સીકડી બાંધતાં, યા ધોતીયું મજબુત તાણીને પેહેરતાં કમર ઉપર કાળો કાપો પડી લોહી મરી જાય છે; અને તે ઠેકાણે જો જળો મેલી હોય તો તેમાંથી લોહી કાઢતાં તે કાળું નિકળે છે. માથે દાબીને ભારી પાઘડી પેહેરતાં માથું દુખવા માંડે છે, અને બાલને પણ અપાય થાય છે. પગમાં સીકડાય તેવા બુટ પેહેરતાં પગની નસો ચીમરાઇ જાય છે. બંદબેસ્તા બનીયાન પેહેરીયાથી

પક્ષીને અટકાવ થાય છે. કેટલીક મડમો ગવન એટલાંતો બંદ બેસતા દાબીને પેહેરે છે કે જેથી તેમના શ્વાસોચ્છવાસને વટીક અડચણ પડે છે. જેમ જેમ બંદબેસ્તાં દાબીને પોશાક સજવાની રૂઢી દાખલ થાય છે તેમ તેમ શરીરને ઘણુ અપાય થાય છે. આથી પોશાક પેહેરવો તે એવી રીતનો સીવાડેલો હોવો જોઇએ કે તેથી શરીરપર દબાણ થઇ લોહીને અથવા શ્વાસોચ્છવાસને સેહેજ પણ હરકત થાય નહિ. નાહનાં બાળકોનાં શરીર ઉપરતો જરાએ બંદ બેસ્તા કપડાં પેહેરાવેલાં ઠીક નહિ. એકતો તેમની ચામડી ઘણીજ નાજુક હોવાથી ઉમરે મ્હોટા મનુષ્ય કરતાં તેમને વધારે ઇજા પોંહચે છે. બીજું કારણ દબાણને લીધે તેમની જોરદાર વુધ ઉપર દબાણ પડે છે. આથી પોશાક એવો જોઇએ કે, જેથી રૂધિરાભિશ્રણ, શ્વાસોચ્છવાસ અથવા શરીરની વધને જરાએ હરકત નડવી નહિ જોઇએ.

૩ જું—શરીર માહેલા નુકસાનકારક ભાગ બાહેર પડવા કોઇ કોઇ વેળા પોશાકથી થતી હરકત:—આગળ જણાવેલુંજ છે કે શરીરમાં હમેશાં બાષ્પીભવન ક્રિયા ચાલુ હોય છે. એટલે રૂવાંટીનાં છિદ્રમાંથી આ વરાળ હમેશાં બાહેર પડે છે. આ વરાળ બાહેર જવા અડચણ થાય તો આરોગ્યતાને નુકસાન પુગવાનો સંભવ રહે છે. આપણે જે પોશાક પેહેરીએ છિયે; તેમાં ઘણા ખરા માનવી આ વાતપર જરાએ ધ્યાન આપતા નથી. આપણા શરીર માંહેલી વધારે ગરમીની વરાળ, બાહેરની હવામાં દાખલ કરવા જે વસ્ત્રો અડચણ કરતાં નથી તે ઉત્તમ જાણવા. આ રૂઢી મુજબ જોતાં 'સણનાં કપડાં નુકસાનકારક છે.' કારણ તેમાંથી વરાળ બીલકુલ બાહેર પડતી નથી. આ કપડું થંડુ હોવાથી તેને વરાળનો સ્પર્શ થતાં તેનું પાણી થાય છે; અને તે આ વસ્ત્રમે

મ્હોટી બેસે છે; આથી સર્વ શરીર ભીનું રહે છે; અને ઠંડી હવામાં સણનું કપડું વાપરતાં શરીર તદન થંડું પડે છે. ગરમીની મોસમમાં અને વપરાસમાં રેહેતાં ઉન પ્રમાણે એમાં બાહેરની હવા દાખલ નહિ થતી હોવાથી શરીર તદન ગુંગળાઇ જાય છે. કપાસનું કપડું અને છીટનો આ નજરે વિચાર કરતાં તે યોગ્ય ગણાય. જોકે આ કપડું સણ જેટલું નુકસાનકારક નથી, તોય તેમાં થોડા અવગુણ છે. આથી સઘળી રૂતુમાં હિતકારક થઇ પડે એવું ઉનનુંજ કાપડ છે; તેના ગુણ સંબંધમાં હવે પછી વર્ણન આપવામાં આવશે.

૪ થું—ચામડીના છિદ્ર, પ્રાણિજ તેલ—અને ચર્મથી ઢાંકવામાં આવે છે, સ્વચ્છતા રહેતી નથી, શરીર બગડે છે, નબળાઇ ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીરનું વજન ઘટે છે:—ચામડીમાં અસંખ્ય છિદ્રો છે અને તેમાંથી તમામ શરીર ઉપર બાલ ઊગેલાં છે. બાલનાં મૂળમાંથી એક પ્રકારનું તેલ ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી ચામડીનું રક્ષણ થાય છે. થંડા દેશમાં થંડીથી અને ગરમ દેશમાં સૂર્યના તાપથી આ તેલ ચામડીને નુકસાન થતું અટકાવે છે. જેમ જેમ શરીર તંદરોસ્ત સ્થિતિમાં હોય છે તેમ તેમ આ તેલ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. એનાથી શરીરને ઘણું સુખ ઉપજે છે. શરીર તંદરોસ્ત રહેવા માટે આ તેલ ઉત્પન્ન થવું જોઇએ. રૂવાંટીના છિદ્ર કોઇ કારણથી બંધ થવાથી તે તેલ નિકળવા હરકત થાય છે. આથી તે ખુલ્લાં રહેવાં જોઇએ. સ્નાન કર્યાથી તે ખુલ્લાં રહે છે; પણ કપાસ અથવા સણના વધારે કપડાં પેહેરીયાથી પસીનો આવતાં તે આ છિદ્રોને બંધ કરે છે. કેટલાક લોકો એટલા બધાં કપડાં પેહેરે છે કે, ફરવા હરવામાં યા ચાંગ કસરત લેવામાં તેમને તે નડતળ જેવાં થઇ પડે છે. આ પોશાકથી ગરમી,

પસીનો અને પ્રાણિજ તેલ માહેનાં માંહિ રહી તેના શરીરની હાલત બીગડે છે; એટલે હમેશાં પસીનાથી તેમનું શરીર બીનું રહી થાક ચઢે છે. અંગ કસરત કરી પસીનો છુટતાં તરત કપડાં નહિ પેહેરીયાં હોય તો થંડી લાગે છે. સરત રમનારા (જોકી) પોતાનાં શરીરનું વજન ઘટાડવા માટે કેટલાક દિવસ આગમજ, ઘણા કપડાં પેહેરી અંગકસરત લીયે છે; આથી તેને પુશકળ પસીનો છુટી તેનું વજન ધીરે ધીરે ઘટવા માંડે છે. આજ હાલત ઘણું કપડાં પેહેરનારના સંબંધમાં બને છે. વધારે કપડ પેહેરવાંથી શરીર માહેલી ગરમી વધારે નહિ વધતાં તેનું પ્રમાણ ઘટે છે. આથી પોશાક મધ્યમસરનો ને થોડો પેહેરવો; જેથી શરીરમાં માફકસરની ગરમી રહેશે, શરીરની શોભા વધશે, તંદરોસ્તી બગડશે નહિ અને બીજા બાહેરના પદાર્થથી પણ અપાય થશે નહિ.

૫ મું–રંગબેરંગી કપડાંથી શરીરમાં ઝેરી અસર દાખલ થવાનાં દાખલા:—યૂરપીયન પ્રજામાં 'બૉલ' નામે થતા નાચમાં સ્ત્રી પુરૂષો ભાગ લીયે છે ત્યારે તેઓ રંગબેરંગી ઉંચા પોશાક પેહેરે છે. આ વખતે પેહેરવામાં આવતા રંગબેરંગી પોશાકનાં રંગમાં ઝેરી મેળવણીઓ કરેલી હોય છે. એ વેળા એક ઠેકાણે થએલા બૉલમાં સર્વેએ પેહેરેલાં કપડાંમાં એટલો તો ઝેરી રંગ હતો કે તેથી સેંકડો સ્ત્રી પુરૂષોને નુકસાન પુગું હતું. ૨૫ વર્ષ ઉપર આવાં રંગબેરંગી કપડાંમાં ઝેરી મિશ્રણ હોય છે એમ જણાતાં તે માટે ભારે ખળભળાટ પ્રજા વર્ગે કરતાં, ત્યારથી પાકકા લીલા રંગના પોશાક પેહેરવાની 'ફેશન' તદનજ નિકળી ગઇ. યૂરપીયન પ્રજામાં ઉપરાસાપરી ફેશીનોં બદલાવ્યા કરે છે, છતાં તેમાં હજી રંગબેરંગી કપડાં તો વપરાંતાજ આવ્યા છે. વેપારીઓ માલ સુંદર દેખાવા યકી

તેની ઉપર ભપકાદાર રંગની ચળક આપે છે; તેમાં મેળવેલી મેળવણીનું ઝેર શરીરમાં રોમકુપ (યાને રૂવાંટીના છિદ્ર) માંથી દાખલ થાય છે; અને તેથી કેટલાકની ચામડીને દરદો વટીક લાગુ પડે છે; કોઇ વખતે તો નાજુક ચામડીમાં ચીરા પડવા જેવાં દરદ થાય છે. એકદમ લાલ રંગ પણ ઘણો ભયંકર છે. એવા રંગનાં પોશાક પેહેરવાથી ચામડી ઉપર ખરાબ અસર થએલાનાં દાખલા જાણીતા છે. આસમાની અને કિરમિજી રંગનાં ગલેબંધથી નુકસાન થવાનું એક દૉકટરે ચોકસ પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું. લાલ, આસમાની, જાંબુડો અથવા કોઇ પણ રંગમાં ડુબાડી રંગેલાં કપડાં નહિ વાંપરેલા ફાયદાકારક છે. નાજુક ઓરતો અને નાહના બચ્ચાંની ચામડી ઉપર રંગ માહેલી ઝેરી અસર તરત થાય છે. જે કપડાનાં રંગથી શરીરને રંગ લાગે છે, તેથી ઘણું નુકસાન થવાનો સંભવ હોય છે. એ માટે મોજ ખાતર જો રંગીન કપડાં વાપરવાં હોય તો તે ચામડીને નહિ લાગે તેવી રીતે સફેદ કપડાં ઉપર પેહેરવાં ફાયદાકારક છે. પારસી લોકોમાં શરીરની ચામડીનાં સંબંધમાં આવે એવો તેમનો મૂળપોશાક સુધ સુફેદ હોવાથી તથા તે શરીરને તદન બંદ બેસ્તો નહિ પણ ઢીલો રહે એવી તેની બનાવટ હોવાથી ઘણો ફાયદાકારક છે. આવા સફેદ વસ્ત્રઅચ્છાદનથી રંગીન કપડાંની માઠી અસર શરીરમાં કદીપણ પેવશ થતી નથી.

———:o:———

પ્રકરણ ૪ થું.

શરીરપર પેહેરવાનાં જૂદા જૂદા પોશાક. અને તેનાં તંદરોસ્તી સાથે સંબંધ ધરાવતા ગુણ અવગુણ.

શરીર અચ્છાદનની જૂદી જૂદી વસ્તૂઓ:—

માનવી માત્ર જન્મતાં નગ્ન સ્થિતિમાં પેદા થતો એક પ્રાણી છે. તે પોતાનાં જ્ઞાનથી ખનિજ, વનસ્પતિજ અને પ્રાણિજ આ ત્રણે વર્ગમાંના પદાર્થમાંથી પોતાના શરીરને ઢાંકવા માટે સમર્થ બન્યોછે.

ખનિજ પેહેરવેશ—સોન્નાનો મુગટ, લોઢાનાં બંખતર એ જાણીતાછે. * એસબેસ્ટૉસનાં કપડાં સર્વેમાં વધુ ટકાઉ અને અગ્નિમાંનહિ બળેં તેવાં બને છે. તેમજ કાચમાંથી પણ પોશાક બનાવી શકાયછે.

વનસ્પતિજ અચ્છાદન—ઝાડની ડાંખળી અને પાંદડાં, તથા ઝાડની છાલના ગાભામાંથી મનુષ્ય કપડાં બનાવી પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં વાપરતો હતો. હાલમાં વનસ્પતિજ અચ્છાદનમાં કપાસ પ્રમુખ છે. એના તંતૂની જાડાઇ એક ઇંચના $\frac{૧}{૮૦૦}$ થી $\frac{૧}{૨૦૧૦}$ સુધી હોય છે. નાનકલૉથ, સાડી, છિંટ વગેરે પદાર્થ કપાસમાંથીજ બનાવે છે. રબર પણ વનસ્પતિજ ચીક હોવાથી એની ગણના પણ એજ

* એસબેસ્ટૉસ—આગમાં બળે નહિ અને પાણીમાં જલ્દી પિગળે નહિ એ એની ચીવટગણાની ખાશીયતને લીધે વેપારની મુખ્ય ચીજ ગણાય છે. ઉત્તમ એસ્બેસ્ટૉસ ઇટલી અને કેનેડાનાં સૂંસ્થાનોમાં બને છે. ઇટાલીયન એસ્બેસ્ટૉસ લાંબા શાખાવાલું, ભૂરા રંગનું તથા સાબુના જેવી ખાશીયત ધરાવનારૂં હોય છે. કેનેડાનું સફેદ ને ટુંકા શાખાનું હોય છે. ઉત્તમ એસ્બેસ્ટૉસ પાણીમાં પિગળતું નથી નરમ થતું નથી, તે ચીવટ અને મજબુત હોઇ તેના રેસા ઝીણા નિકળે છે.

વર્ગમાં થાય છે.

પ્રાણિજ પોશાક—સઘળા અચ્છાદનમાં વધુ ગરમી આપનારૂં ચામડાનો પોશાક બનેછે. અને ઉપલા બેઉ પ્રકારનાં અચ્છાદન કરતાં ગરમી આપવામાં એની યોગ્યતા વિશેષ છે. ઉન, રેશમ, ચામડાં એ પ્રાણીજ પદાર્થોછે. તેમાં ઉનનાં કપડાનો વિશેષ ઉપ્યોગ કરવામાં આવેછે. મેંઢાનું ઉન સારૂં અથવા હલકા પ્રકારનું હોવાનું તેના બદન ઉપરથી કાતરવામાં રહેલી ખુબી તથા ઉછેરવા ઉપર છે. એટલુંજ નહિ પણ આ પ્રાણી જે કટિબંદમાં વસતું હોય અને જે પ્રમાણે તેનાં દેહની રચના હશે તેપર, અને તેના શરીરનાં વિશેષ ભાગ ઉપર ઉનૂં સારૂં અથવા હલકું હોવા ઉપર છે. અંગોરા જાતીનાં બકરાનું ઉન સર્વોતમ ગણાય છે. તેનાથી હલકું મરીના અને સેકસનીમાંનાં બકરાનું ઉન ગણાય છે. ઉનનાં તંતૂની લંબાઇ ૩ થી ૨૧ ઇંચની હોય છે. અને તેની પોહલાઇ, ઇંચની $\frac{૧}{૧૦૦૦}$માં ભાગ જેટલી હોય છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાંથી આ તંતૂ જોતાં તેની ઉપર ઘેરનાં છાપરાં ઉપરનાં નળીયાં પ્રમાણે એક ઉપર એક બીગડાં ચઢાવેલાં હોય તેવું દેખાય છે. ટુંકા અને નાજુક ઉનનો ઉપ્યોગ ઝીણા ખુમાસદાર કપડાં બનાવવામાં કરે છે. લાંબા અને હલકી જાતનાં ઉનનાં જાડાં—હલકાં વસ્ત્રો વણે છે. ફલાનેલ; કાશમિરીશાલ, બનડુસ, અને જૂદા જૂદા પદાર્થોની મેળથી બનતી નકલી કેશમિરી શાલ ઇંગ્લંડ તથા ફ્રાન્સમાં બને છે. * આલ્પાકા નામે દક્ષિણ અમેરિકામાં એક પ્રાણિ વસે છે; તેના

* આલ્પાકા—અમેરિકા ખંડના પીરૂ દેશમાં આ નામના મેંઢાની એક જાત વસે છે. તેના બદનપુર ઘણુંજ સુંવાળુ ઉન પીકે છે. તે ઉનને કાપી લઇ તેનું આલ્પાકા નામનું કાપડ બનાવવામાં આવે છે. આ કપડું ટકાઉ અને શ્રેષ્ઠ ઉનનું બને છે. એ ઘણી વેળા રેશમની ગરજ સારે છે. પીરૂ દેશમાં આ જાનવર અતિ વેરાન જગ્યામાં

ઉનમાં કપાસ અને રેશમ મેળવી તર્હેવાર કપડાં વણાય છે. આ મુજબ ઉનનાં તર્હેવાર કપડાં બને છે.

રેશમી કીડાઓ કાંતેલા તંતૂમાંથી રેશમ બનાવે છે. આ તંતૂની જાડાઇ એક ઈંચની $\frac{1}{2000}$ હોય છે. રેશમને અંગે લવચીકપણું અને મજબુતાઇ એ બેઉ ગુણ વિશેષ હોય છે. આથી હવાનો પ્રહાર સહન કરવા માટે એ સર્વેમાં વધારે સમર્થ છે, આથી બલુન બનાવવામાં એનોજ ઉપ્યોગ કરે છે. સરખા આકારનાં સણમાં દોરા કરતાં રેશમ ત્રણઘણું મજબુત હોય છે, અને સણ, અંબાડા અથવા જુટ કરતાં બમણું મજબુત હોય છે.

રસાયનિક કાર્યો:—સલફ્યુરિક ઍસિડમાં ઉનને બોળતાં તેમાં થોડો ફેરફાર થાય છે; પણ કપાસ તથા જુટ એ અર્ધા કલાકમાં નરમ લોચો બનેછે તથા તેનો રંગ આસમાની આયોડાઇન જેવો બને છે. રેશમ ધીરે ધીરે પિગળે છે. તિક્ષણ નાઇત્રિક ઍસિડમાં ઉન તથા રેશમનો રંગ પિળો બનેછે, તેમ કપાસ અને જુટનો થતો નથી.

સુક્ષમ દર્શક યંત્ર વડે રેશમનાં તંતૂ તુરત પરખાઇ આવેછે.

ચામડાના પોશાક:—ચામડાનો માત્ર બુટ, સપાટ, સ્લીપરનોજ ઉપ્યોગ કરવામાં આવે છે એમ નથી, પણ તેના ડગલા, તુમાન વગેરે પોશાક પણ બનાવે છે. કારણ કે એમાં પવન બિલકુલ દાખલ થતો નથી. એનો ઉપ્યોગ મુખ્ય કરી થંડા દેશમાં કરે છે. રશિયા, તાર્તરી, તુર્કસ્તાન, ઇરાન, દેન્યુબ નદીના કાંઠેના

અને સરદ ભાગમાં વસે છે. એને રહેવા માટે વાડ યા ગુફાની ગરજ હોતી નથી; કારણ કે તેનું પોપણ તેનાં બાલ કરે છે. આથી સખત શિયાળામાં પણ તે સરદ જમીનપર રહી પોતાનું ગુજરાન કરે છે. દેખાવમાં આ પ્રાણી બહું નબળું અને નાહનું છે. પણ એનો બાંધો અતિ મજબુત હોય છે.

પ્રદેશમાં એનો ઉપયોગ સાધારણ છે. કેનેડા દેશમાં બકરા અથવા મેંઢાના ચામડાંના કપડાં બનાવે છે. પોશાક માટે સારાં ચામડાં ઉપયોગી ગણાય છે. તેની ઉપર કોહેલા અથવા બળેલા ડાઘા નહિ હોવા જોઇએ અને તે મતલું હોવું જોઇએ.

આ પ્રમાણે ખનિજ, વનસ્પતિજ અને પ્રાણિજ આ ત્રણે પદાર્થમાંથી પોશાક બનાવવામાં આવે છે.

(૨)— પોશાકનાં ગુણ ધર્મ.

આચ્છાદનથી અથવા પોશાકનો જૂદી જૂદી નજરે વિચાર કરી શકાશે (તેનું શોભઈતુંપણું, તેની કિંમત, તેના ઉપરની કલા કૌશલ્યા, જૂદા જૂદા સ્વભાવ તથા પ્રકૃતિના માનવીપર તેની થનારી અસર, વગેરે.) તથાપિ લંબાણ થવાથી ઘણી નજીવી ચીજોનો વિચાર નહિ કરતાં આરોગ્ય સંભાળ અર્થે જે જરૂરની બીના છે તેનોજ હવે પછી વિચાર કરવામાં આવશે.

૧—ગરમી સાચવવાની શકિત. ૫—અગ્નિ સામે ટકનાર વસ્ત્ર.
૨—શોષકતા. ૬—ગંધ ચુસી લેનાર.
૩—ખુલ્લો પોશાક. ૭—વિજળિક શકિત અને
૪—વૉટર પ્રૂફ. ૮—તેમાં ઝેરી રંગ.

૧—કપડાંની ગરમીઃ—

કપડામાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવાની શકિત નથી, એ શકિત જો તેમાં હતે તો પ્રેત આસપાસ અથવા પથ્થરનાં પુતળાં આસપાસ કપડાં વિંટાળી તેમને ગરમી આપી શકાતે; પણ તેવો પ્રકાર નથી. વેહવારમાં કેટલાંક કપડાંને ગરમ કપડાં કહે છે, એ કપડાં જોકે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારાં નથી, તોય તેમના અંગે શરીરની સ્વાભા-

વિરુદ્ધ ગરમી રાખવાનો ગુણ, થંડા કહેવાતાં કપડાં કરતાં વિશેષ હોય છે. આવા પ્રકારનાં કપડાં ઓછા ગરમી વાહક હોય છે. એટલે થંડીમાં તેમાંથી શરીરની ગરમી બાહેર નિકળી જતી નથી, અને ગરમીમાં શરીર બાહેરની સૂર્યની ગરમી માહે પેવશ થઇ શકતી નથી, આથી એના પ્રતાપે શરીર માહેલી ગરમીનું પ્રમાણ સમાન રહે છે.

ઉન, રૂવાં, પિંછાં, બાલ વગેરે પદાર્થ ઓછાં ઉષ્ણતા વાહક છે. ઉનનાં ગરમ કપડામાંથી ગરમી બાહેર પડતી નથી, આથીજ કારખાના તથા મીલો માહેલી સ્ટીલની નળીની આસપાસ ઉન લપેટે છે, તે પ્રમાણેજ એ ગરમીને માહે લેતું નથી તેથી બરફ આસપાસ "મબદ્ધ" લપેટવાનો રેવાજ પડયો છે. બરફની આસપાસ ગરમ ઉનનું કપડું લપેટવાથી તે જલ્દી પિગળતું નથી. ઉન સઘળામાં ઓછું ઉષ્ણતા વાહક છે. તેનાથી ઉતરતાં રૂવાં છે. રેશમ ઉન કરતાં પણ વધારે ઉષ્ણતાવાહક છે. રેશમથી કપાસ અને કપાસથી સણ વધારે ઉષ્ણતાવાહક છે. શરીરની ઉષ્ણતાનું માન સમાન રાખવા ઓછાં ઉષ્ણતાવાહક કપડાં જોઇએ. આ નજરે તપાસી જોતાં ઉન સર્વોત્તમ છે ને કપાસ, જુટ, સણ તેથી ઉતરતાં છે.

ઇ. સ. ૧૭૯૨ માં "કૌંટ રંફર્ડે" જૂદા જૂદા પદાર્થમાંથી ગરમી કેટલા પ્રમાણમાં નિકળી જાય છે તે જોવા થકી પુષકળ અખતરા કર્યા હતા, તે ઉપરથી એવું સિધ્ધ કરવામાં આવ્યું હતું કે; સણમાંથી જનારી ગરમી જો ૧૦૦ માનીએ તો ઉનમાંથી જનારી ઉષ્ણતાનું પ્રમાણ ૫૦ થી ૭૦ સુધી રહે છે. આ ઉપરથી ગરમી સાચવવાની શક્તિ સણ કરતાં ઉનમાં બમણી છે. કપાસ અને સણ એઓમાં ગરમી ઘણીખરી સરખીજ સાચવવાની શક્તિ છે. સરખા પ્રકારનાં સણનાં કપડામાંથી ૧$\frac{1}{2}$ મિનિટમાં જેટલી ગરમી

બાહેર પડી, તેટલીજ ગરમી બાહેર જવા કપાસનાં કપડામાંથી $१२\frac{१}{२}$ મિનિટનો વખત લાગો હતો.

કપડાંની ગરમાઇ ધરાવનારી શક્તિનો વિચાર કરતાં તેમનાં રંગનો પણ વિચાર કરવાની જરૂર છે.

શરીરમાંથી 'રેદિએશન' યોગે જે ગરમી બાહેર પડે છે, તેમાં અંતરવસ્ત્રનાં રંગથી ઝાઝો ફરક પડતો નથી. શરીર ઉપરનાં ચામડી નજદીકનાં કપડાં જો ઓછાં ગરમી જાળવનારાં હોય છે, તો તેનો રંગ લાલ, આસમાની અથવા કાળો હોય તોય, રંગને લીધે ગરમી ઝાઝી બાહેર પડશે એમ કાંઇ નથી, પણ બાહેરનાં કપડાંનાં રંગ પ્રતાપે શરીર બાહેરનાં સૂર્યની ગરમી શરીરમાં ચોકસ પ્રમાણથી દાખલ થાય છે. અનેક પ્રયોગ ઉપરથી એમ અનુભવ સિદ્ધ થયું છે કે, કાળા રંગમાં રંગેલાં કપડાં સૂર્યની ગરમી એકદમ શોષી લીયે છે, અને સફેદ સર્વેમાં ઓછાં ઉષ્ણતા શોષક છે. જૂદા જૂદા રંગમાં રંગેલાં અંતરવસ્ત્રો (બનીયાન, ખમીસ, પેટીકોટ વગેરે) ગરમી કેમ કેમ શોષે છે એ નીચલા કોષ્ટક ઉપરથી જણાશે. સફેદ રંગ ૧૦૦ ભાગ ગરમી ચુસી લે છે. એમ માનીએ તો નીચલા રંગો, અત્રે દર્શાવ્યા મુજબ ગરમી વધારે પ્રમાણમાં ચુસી લે છે:—

રંગો	ભાગ
સફેદ પિળો—	૧૦૨
ગદળો પિળો—	૧૪૦
ફિક્કો લીલો—	૧૫૫
પાકો લાલ—	૧૬૫
તદ્દન લીલો—	૧૬૮
ફિક્કો આસમાની	૧૯૮
કાળો—	૨૦૮

મેલો આસમાની, અને કાળાની શોષક શકિત તદન મળતી છે.

ઊપલા કોષ્ટક ઉપરથી સાફ જણાય છે કે સફેદ કપડામાં ગરમી શોષી લેવાની શકતિ સર્વેમાં ઓછી છે; એટલે સુર્ય તેજથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી, તે રંગ તુરત બાહેર કાઢી નાખે છે, આથી તે સફેદ દેખાય છે; પણ કાળો રંગ સૂર્યની તમામ ગરમી પચાવી દીએ છે એથી તે કાળો દેખાય છે. કાળાથી સફેદ સુધીનાં વચલા સર્વે રંગો ઓછા વધારે પ્રમાણથી ગરમી બાહેર કાઢે છે. આથીજ તેમનાં જૂદા જૂદા પ્રકાર થએલા છે. જે જે પ્રમાણમાં રંગ ઓછી ગરમી કાઢે છે, યાને પોતામાં સાચવી રાખે છે, તે તે માન પ્રમાણે તે વધારે બેચેની ઉપજાવે છે. કાળા રંગના કપડાં તડકામાં ઘણા તપે છે. કાળો ડગલો અથવા કાળી છત્રી, એવાજ સફેદ સાધન કરતાં વિશેષ ગરમ થાય છે; એ બીના જાણીતી છે. તડકામાં ફરનારે બાહેરના કપડાં સફેદ અથવા બીજા ફીકકા રંગના અને થંડીમાં કાળા અથવા મેલા રંગનાં પેહેરવાં; કારણ કાળા રંગમાં ગરમી શોષક શક્તિ અત્યંત હોવાથી, થંડીમાં કાળાં કપડાથી શરીરને ઉષ્ણ રહે છે. ઉપલા કોષ્ટક ઉપરથી રંગોની ઉષ્ણતા શોષક શકિત જણાય છે, અને તે ઉપરથી કાળાથી સફેદ સુધી જે અનેક રંગ છે, તે માહેલા કયા રંગના વસ્ત્રો કઇ ઋતુમાં હિતકારક થઇ પડશે એ સેહેજમાં જણાશે.

કપડાંની ગરમીનો શરીર માહેલા બાષ્પીભવન ક્રિયા સાથે કેટલો સંબંધ છે:—શરીરમાં હમેશ ચાલતા બાષ્પીભવન વિષે આગળ વિવેચન કર્યું છે, તેમાં આ ક્રિયાથી શરીર માહેલી ગરમી નિકળી જઇ તે થંડું પડે છે એમ જણાવ્યું છે. હવે એ ખુલ્લું છે કે જે કપડાં બાષ્પીભવન ક્રિયાને અટકાવ મેલે છે, તે ગરમી વધારે રાખે છે. કપાસ અથવા સણનાં વસ્ત્રમાંથી પસીનો બાહેર

નિકળી જાય તેના બાહેરનાં પૃષ્ટ ભાગ ઉપરથી બાષ્પીભવન શરૂ થાય છે, તે વરાળનું ફરી પાણી થતું નથી. આથી ગરમીની પડેલી ખુટ ફરી ભરપાઇ થતી નથી. કપાસનાં કપડાં પસીનાથી ભીજાઇ જતાં તેના સૂતરમાં તે શોસાઇ નહિ જતાં ઉપર ઠરે છે. પછી વધારે છુટેલો પસીનો બદનપર ઠરવા માંડતાં, શરીર ઠંડું પડે છે. પણ જો ઉનનું કપડું શરીરપર પેહેરીયું હોય તો, શરીરનાં પૃષ્ટ ભાગ ઉપરનો ઘર્મ બાષ્પ ઉનમાં મળી જાય છે, અને જે ગરમી તે વરાળમાં છુપી હોય છે તે ફરી ઉડી જાય છે; આથી ઉનનું કપડું પસીનો છુટતાં શરીર ઉપર પહેરતાં ગરમ લાગે છે; આ ઉપરથી જણાઇ આવે છે કે અંગકસરત પછી ઉનનું કાપડ અંગપર પહેરવું વધારે ફાયદાકારક છે. તે શિવાય ઉનમાં ગરમી સાચવવાની શક્તિ હોવાથી એવા કપડાં પેહેરવા માટે સારાં ગણાય છે.

કપડાંનાં ખરબચડાંપણા સાથે પણ ગરમી સચવાવાનો સંબંધ છે; કપાસ કરતાં ઉનનું કપડું ખરબચડું હોય છે. તે ચામડીપર ઘસડાતાં તેમાંની નસોમાંનું લોહી ચંચળ બને છે, અને ગરમી વધતી જણાય છે. બીજી બીના સમાન હોઇ ઉનના કપડાંનો પૃષ્ટ ભાગ ખરબચડો હોય છે તે કરતાં, લીસા ખુમાસદાર ગરમ કપડાંમાં ગરમી ઓછી ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ હોય છે. પરંતુ શરીરની ચામડી નાજુક અથવા કઠોર હશે તે પ્રમાણમાં ગરમી વધારે ઓછી ઉત્પન્ન થશે. પ્રથમતો આ ખરબચડાં ઉનના કપડાંથી નાજુક ચામડીને ઇજા થવા જેવું દિસે છે. પણ થોડા દિવસ સુધી મોહાવરો પડતાં એના ખરબચડાંપણાનો કંટાળો પોતાની મેળે દૂર થાય છે; અને તેથી ગરમી પણ ઝાંઝી લાગતી નથી.

૨—કપડાંની પાણી શોષી લેવાની શક્તિ:—

જૂદા જૂદા પદાર્થમાં ભિનાસ ચુસી લેવાની શક્તિ જૂદી જૂદી છે.

આરોગ્ય શાસ્ત્રની નજરે આ બીનાનો વિચાર કરવાની અત્રે વિશેષ જરૂર છે. જ્યારે આપણને પસીનો છુટે છે ત્યારે તે પસીનો કપડાં પોતાનાં છિદ્ર દ્વારે ચુસી લીયે છે. જે કપડાંમાં આ પસીનો ચુસી લેવાની શકિત વધારે ઓછી હોય છે, તે કપડાં પસીનાથી ભીના બને છે. તે એક વખત ભીનાઈ જતાં ચામડીમાંથી બીજો નીકળતો પસીનો ચામડી અને તે વસ્ત્રોની વચ્ચે રહે છે. એ થકી શરીર થંડુ પડે છે એ આગળ જણાવેલુંજ છે. તે થંડુ પડવાનું કારણ એજ છે કે, હવા કરતાં પાણી વધારે ઉષ્ણુતાવાહક શકિત ધરાવે છે. આંથી માહેથી શરીરની ગરમી ઘણી નિકળી જાય છે; પણ સુકા કપડાંના છિદ્રો હવાથી ભરાયલાં હોવાથી તેમાંથી ગરમી ભીનાં કપડાં જેટલી નિકળતી નથી.

પાણી ચુસી લેવાની જૂદા જૂદા પદાર્થોમાં કેટલી શકિત છે એ નીચલા કોષ્ટક ઉપરથી જણાશે. ૨૪ કલાક સુધી ગરમ ઓર- ડામાં આ પદાર્થોને બરાબર ગરમ કરી, તેમનું સરખું વજન ક[illegible] અખતરા માટે યોજ્યાં, તે પહેલા કોઠામાં આપેલું છે. પછી આ[illegible] પદાર્થોને ૪૮ કલાક થંડી હવાવાલા ઓરડામાં રાખ્યાં, ત્યારે તેમનુ વધેલું વજન બીજા કોઠામાં છે. પછી તેજ કપડાંને ૭૨ કલાક સુધી ભીના ભોંયરામાં રાખી તોલી જોતાં તેનું વજન ત્રીજા કોઠામાં આપેલું છે.

પદાર્થો.	૧લો કોઠો. વજન.	૨ જો કોઠો. વજન.	૩જો કોઠો. વજન.
બકરાનાં બાલ	૧૦૦૦	૧૦૮૪	૧૧૬૩
રૂવાં	૧૦૦૦	૧૦૭૨	૧૧૨૫
પીંછાં	૧૦૦૦	૧૦૬૭	૧૧૧૨
રેશમ	૧૦૦૦	૧૦૫૭	૧૧૦૭
સણ	૧૦૦૦	૧૦૪૬	૧૧૦૨
કપાસ	૧૦૦૦	૧૦૪૩	૧૦૮૯

મીઃ પૅટનકાફરે જૂદી જૂદી રીતે અખતરા કરી જોતાં તેણ જણાયું કે ઉનની વધુમાં વધુ જલશોષકતા ૧૭૪ અને ઓછી ૧૧૧ છે, અને સણનું અનુક્રમે ૭૫ તથા ૪૧ છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે રૂવાં અને પીછાંમાં જલશોષકતા વિશેષ હોઇ કપાસમાં તે તદ્દન ઓછી છે. કપાસ કરતાં સણમાં વધારે, અને રેશમમાં સર્વેથી વધારે છે. આ ઉપરથી અંગ કસરતથી શરીરમાંથી છુટનાર પસીનાને લાગી થંડો પસીનો નહિ થાય એવી જેની ઇચ્છા હોય છે તેણે કપાસ કરતાં ઉનનાં કપડાં પેહેરવાં સારાં. ઘણું કરી તાપમા ફરનારા અથવા ઘણો શ્રમ લેનારા અથવા અગ્નિ સામે કામ કરનારાઓને ઘણો પસીનો છુટે છે, આથી ગરમ કપડાં વાપરવાં ફાયદાકારક છે.

હવે જલશોષકતાની નજરે ઉનનાં કપડાં જેટલાં સારાં, તેટલાં તે ગુણને લીધેજ ખરાબ પણ છે. એટલે તે જેટલું જેટલું પાણી ચુસી લીયે છે, તેટલું તેટલું વજનમાં તે વધે છે. ભારીપણું એ કપડાંનો એક અવગુણ છે. તે જેટલાં હલકા તેટલાં સારા. ઉનમાં સર્વેથી વધારે જલશોષકતા છે, એ પાછલા કોષ્ટક ઉપરથી જણાશે. પૉર્કસની "પ્રેકટિકલ હાઇઝન"માં જણાવ્યા મુજબ "ઉનમાં બાલ અકર્ષણ શકિત તેના વજનથી બમણી અને આકારમાનથી ચાર ઘણી હોય છે." આથી જેમને વર્સાદ પાણીમાં ફરવાનું હોય છે તેઓ જો ઉનનાં કપડાં પેહેરી ફરે છે તો તે કપડાં ભીનાતાં વજનમાં વધતાં જાય છે; એનો અનુભવ ધાબળી પેહેરી કામ કરનારાઓને પુરતો મળે છે. આવી વેળાએ વૉટરપ્રૂફ (જલાભેદ) કપડાં વાપરવાં સારા. "મેકિંટાશ" વૉટરપ્રૂફ હોવાથી આ કામમાં વધારે ઉપયોગી થઇ પડે છે. શરીર માહેલો પસીનો ચુસી લેવાની તેમાં શકિત નહિ હોવાથી તેનાથી જીવ ગુંગળાય છે, એ એક અવગુણ છે; પણ બધામાંજ સગવડ

થવાય એ અસંભવિત છે. શામાં વધારે ફાયદો છે ને શામાં વધારે સગવડ સચવાય છે, તે શાસ્ત્રીય રીતે પારખી ઉપયોગમાં લેવું.

૩ જું છિદ્રમય પોશાક:—જે પદાર્થનાં કપડાં બનાવવામાં આવે છે તે ઘણા ખરા ઓછા વધારે પ્રમાણમાં છિદ્રમય હોય છે. વધારે છિદ્રમય પદાર્થમાંથી પવન વધારે દાખલ થઇ તેનો સંબંધ ચામડી સાથે વધારે થાય છે. પણ જે પદાર્થમાં છિદ્ર ઓછાં તેવાં વસ્ત્રોમાં પવન દાખલ થતો નથી. સરખા વખતમાં સરખા દબાણનાં કપડાં, કેમ કેમ પવન શોષી લીએ છે એ નીચલા કોઠા ઉપરથી જણાશે.

ફલાનેલમાંથી—	૧૦ . ૪૧	માપ
બકરાની ચામડીમાંથી—	૬ . ૦૭	,,
સણના કપડામાંથી—	૬ . ૦૩	,,
કેળવેલાં ચામડામાંથી—	૫ . ૩૭	,,
રેશમી કપડામાંથી—	૪ . ૧૪	,,
મોજાનાં ચામડામાંથી—	૦ . ૧૫	,,

વિ૦ પૅટનકાફરનાં અખતરા ઉપરથી એજ બીના સિદ્ધ થાય છે. તેમના પ્રયોગ ઉપરથી એમ જણાય છે કે, ઉનની થંડી શોષી લેવાની શકિત ૧૦૦ માનીએ તો સણની ૫૮ થશે. આ ઉપરથી સર્વમાં ગરમ કપડું જે ફલાનેલ એ સર્વેમાં વધુ સછિદ્ર છે એમ જણાયું છે. આ જે સછિદ્રતા જણાવી તે, કપડાની વણતની નહિ, પણ ખુદ પદાર્થના અંગની છે. આ છિદ્રમાંથી જનારો પવન શરીરને અપાયકારક હોતો નથી, પણ સામો ફાયદો કરે છે. વૉટરપ્રૂફ કપડામાં પવન પ્રવેશ કરી શકતો નથી એ એક તેનો અવગુણ છે; પણ આ અવગુણ ગરમ કપડાંમાં નથી. કારણ કે ઉન તદન સછિદ્ર છે. ઉનનાં કપડાંને

પાણીમાં બોળવી નીચોવતાં તેને બરાબર પિળ આવતો નથી, કારણ તેનાં છિદ્રોમાં પવન હોવાથી, કપાસનાં વસ્ત્રો પ્રમાણે તેઓ મજબુતાઇથી નીચોવી શકાતું નથી,

૪ થું-વૉટરપ્રૂફ:—

એટલે માંહે પાણી નહિ આવવા દેવાની શક્તિ ધરાવનાર કપડું. એના વિશે ટુંક વીવેચન "કપડાંની પાણી શોષી લેવાની શકિત"માં આપેલું છે. નીચે દર્શાવેલી રીતે કોઇ પણ વણતનાં ગમે તે પ્રકારનાં કપડાને વૉટરપ્રૂફ બનાવી શકાય છે.

(૧ લું)—અળસીનાં તેલમાં મુરદાડશિંગ અથવા શુગર ઑવ લેડ (શિસાનો પાઉડર) મેળવી ઉકાળી ચોપડવાથી.

(૨ જું)—થોડું Caoutchauc ને અળસીનાં પાણીમાં એક જીવ કરવાથી,

(૩ જું)—શુદ્ધ બનાવેલા "રૉક ઑઇલ" અથવા નખતેલમાં Caoutchauc મેળવી તેનું બનાવેલું વૉરનિસ, કપડાનાં બેઉ ભાગ ઉપર ચોપડવાથી.

(૪ થું)—એક વણુત વાલા કપડાને ઉપલું મિશ્રણ ચોપડતાં.

(૫ મું)—સાબુના પાણીમાં બોળવી તે ઉપર ફટકીનાં પાણીની ક્રિયા કરતાં, તે માહેલા મૂળ દ્રવ્યનું પૃથઃકરણ બનવા માંડે છે. તેથી એક પ્રકારનો ક્ષાર અથવા ઍસિડ, ચરબી અને ઍલ્યૂમિના નામની મટોડી ઉત્પન્ન થઇ-તે ઉનનાં તંતૂમાં પેવશ થઇ તે માહેલી ફાટ અને છિદ્ર બંધ કરી પાણી દાખલ થવાનો મજબૂત અટકાવ મેળે છે.

(૬ ઠું)—સરસનું પાણી કપડામાં 'પચાવી ગૉલ' નામના પાણીના કાંહવામાં પચાવીયાથી રસાયનિક ક્રિયાથી વસ્ત્રોનાં તંતૂ

મુંઝાઇ જાય છે, અને ચામડા જેવું કપડું "વૉટરપ્રૂફ" બને છે..

કપડાને વૉટરપ્રૂફમાં ફેરવી નાખવા માટે સેહેલો ઉપાય એ છે કે, તેપર તાર અથવા ડાંમર ચોપડવો. કપડાને વૉટરપ્રૂફ બનાવવાની જે રીત ઉપર જણાવી તેમાંની પેહેલી બેનો હાલમાં કદાચજ ઉપ્યોગ કરવામાં આવે છે. હાલમાંતો વૉટરપ્રૂફ બનાવવા માટે ઇંડીઆરબર તથા Caoutchauc નો ઉપ્યોગ કરે છે. આવા પ્રકારથી બનાવેલાં કપડાં ચીનાઇ કાચનાં વાસણ જેવા વૉટરપ્રૂફ બને છે. નરમાઇ અને વજનમાંહલકાઇ વગેરે ઉત્તમ ગુંણ આવા વસ્ત્રમાં હોય છે. સરદી અને પાણીનો સ્પર્શ શરીરને થાય નહિ તે વડી "માર્કીટાશ"થી ગરજ સરે એમ છે.

૫—અગ્નિ સામે ટકનારાં કપડાં:—.

મીલ, કારખાનાં વગેરેમાં આતશ નજદીક કામ કરનારાઓના વસ્ત્રો અગ્નિ સામે ટકનારા યાને મંદદાહક પદાર્થનાં બનાવેલાં સારાં. આવા કામદારોએ ચામડા અથવા ઉનનાં કપડાં વાપરેલા ઠીક. કપાસ પ્રમાણે ઉન બળતાં તેનું બળતણ ભડકું લઇ ઉઠતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ઘણી ધીમી આંચે ધીરે ધીરે સળગે છે. બળનાથા જે પદાર્થ ભડકો લઇ ઉઠે છે, તે જ્વાળાથી શરીરનાં બીજા ભાગને ચટકા લાગે છે. પણ જે પદાર્થ ભડકો લઇ ઉઠતો નથી તેને જ્યાં આંચ લાગી હોય ત્યાંજ સેહેજ બળીને બીજી જગ્યાને તેનાથી કશી ઇજા થતી નથી. ઉન, રેશમ, કપાસ અને સણની દાહક શક્તિ એકથી વધારે છે. ત્રાંબાના એક તાર આસપાસ આ પદાર્થની ચીપો લપેટી તેને સળગાવતાં એમ બને છે કે કપાસ અને સણના કટકાં એકદમ બળી જઇ, તાર આસપાસ તેમનું બળતણ થાય છે. પણ રેસમ તથા ઉનનાં કટકા બળી જતા નથી; તેમાંથી જ્વાળા ઉત્પન્ન થતી નથી, અને તારની આખરી સુધી તેમને કટકે કટકે બાળી

નાખવા ઘડી ઘડી સળગાવવાં પડે છે.

આ અને એવાજ બીજા પ્રયોગ ઉપરથી એમ જણાઇ આવે છે કે, કપાસ એકદમ ભડકો લઈ ઉઠનાર છે. કપાસથી સણ અને સણથી રેશમ ઓછું ભડકું લીયે છે. અને ઉન સહુથી ઓછું બળનાર છે. આથી અગ્નિ પાસે કામ કરનારાને થતા અકસ્માત ઉનના કપડાં પેહેરીયાથી થતા નથી.

કપડાંની વણુત મુજબ તેની જ્વલન શક્તિ ધીમી અથવા તેજ હોય છે. ઉનના ગિચ્છ વણુતનાં કપડાં કરતાં ઢિલી વણુતનું કાપડ જલ્દી સળગે છે.

કપાસનું કાપડ એકદમ બળી ઉઠનારૂં જાણીતું છે, પણ જેમ જેમ તેનું કાપડ નરમ અને ઢીલી વણુતનું હોય છે, તેમ તેમ તેની સળગવાની શકિત વધારે વધે છે. મલમલ એ અત્યંત જ્વાલાગ્રાહી છે. કપાસના ગલેબંધ બચ્ચાંના ગળાં આસપાસ લપેટી તેમને તાપણા નજદીક બેસાડી કમસમજે ઘણા માબાપોએ તેમનો ઘાત કર્યો છે.

જે પદાર્થો મંદોષ્ણવાહક હોય છે તે ભડકો લઇ ઉઠનાર કપડાં કરતાં ગરમી ઓછી ખેંચે છે; તેથી અગ્નિની ઝાળ અથવા તાપથી બંચાવ કરવા જેવાં નરમ કપડાં ઉપ્યોગી છે. ચુલા ઉપરથી વાસણો ઉતારવા માટે બાવરચીઓ કપાસનાં કપડાંનો ઉપ્યોગ કરવા કરતાં ગરમ કપડાનાં 'પોતાં' ઉપ્યોગમાં લીયે છે, આથી હાથ દાઝતો નથી.

અમેરિકામાં એક વખતે બે "રૈલવે ટ્રેન" સામસામી અથડી પડી, તેમાં એક રેલ્વે એનજીન ફાટવાથી તે માહેલી વસળ દૂર વેરનાં ડબ્બાઓમાં દાખલ થઈ; 'પેસીનજરોને' તેથી ભારે ઇજા

થઇ. પણ જેઓએ ગરમ કપડાં પેહેરેલાં હતાં તેમને સેહેજ ઇજા થઇ હતી, અને તેમને વરાળનો ચટકો થોડો લાગ્યો, પણ જેઓએ કપાસ અથવા સણનાં કપડાં પેહેર્યાં હતાં તેમને વરાળે એટલાતો દઝાડી મેલ્યા કે ઘણાંકો મરણ વટીક પામ્યા.

અત્યંત જ્વાલાગ્રાહી કપડું જે મલમલ, તેની બળતણ શક્તિ એકદમ ઓછી કરવા માટે નીચે દર્શાવેલા ખારોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

૧—ફૉસફેટ ઑવ એમોનિયા. Phosphate of Ammonia.

૨—મિક્ષચર ઑવ ફોસફેટ ઑવ એમોનિયા અને કલોરાઇડ ઑવ એમોનિયા. A mixture of Phosphate of Ammonia and Chloride of Ammonia.

૩—સલ્ફેટ ઑવ એમોનિયા. Sulphate of Ammonia

૪—ટંગ સ્ટેટ ઑવ સોડા. Tungstate of Soda.

પણ આ ઉપલાં ખારોથી કેટલીક વેળા નુકસાન પોંહચે છે. તે નહિ પોંહચે તે થકી 'ટંગ સ્ટેટ ઑવ સોડા' માં 'ફાયરપ્રૂફ સ્ટાર્ચ, મેળવવાની યુક્તિ મી૦ ડોનાલ્ડમિચલે શોધી કાઢી હતી. કપડાંને આ મેળવણી ચોપડવાથી તે ઓછા જ્વાલાગ્રાહી બને છે.

(૬) ગંધ ચુસીલેનારા કપડાં:—

કપડામાં ગંધ શોષકતા ગુણ તેનાં રંગમાં રેહે છે. મી૦ સ્ટાર્કે કરેલા અખતરા ઉપરથી સિધ્ધ થાય છે કે કાળો, આસમાની, બલુ, લાલ, લીલો, પિલો, સફેદ આ રંગો અનુક્રમે ગંધ શોષણ કરવા ઓછા શક્તિવાન છે. વણુત ઉપર આ બધી જળ શોષકતા શક્તિ રહેતી હોવાથી ઉન, કપાસ અને સણ બધાથી વધારે ગંધ શોષણ કરે છે.

ફ્લાનેલનાં કપડાં વાપરીયાથી મૅલેરિયા જેવા તાપનો હુમલો થવામાં અટકાવ થાય છે. આથીજ આફ્રિકા તરફનાં પશ્ચિમ કિનારા ઉપર એવાંજ કપડાં વાપરવામાં આવે છે, અને તેથી ઝેરી તાપનો હુમલો જલ્દી થતો નથી એમ મી૦ પાર્ક પોતાનાં "પ્રેકટિકલ હાઇજન" માં દર્શાવે છે.

(૭) વિજળિક શકતી:—

રેશમ અત્યંત મંદ વિજળી વાહક છે; તેનાથી ઉતરતું ઉન, કપાસ અને સણનાં કપડાં છે. પ્રાણિજ વિજળી જાળવવા માટે રેસમ સર્વોતમ ગણાય છે; તેનાથી ઉતરતું ચામડું છે. ઘર્ષણજન્ય વિજળી ઉનમાંથી નિકળે છે; તેના કરતાં સણમાંથી ઓછી અને કપાસમાંથી વધારે ઓછી નિકળે છે.

(૮) ઝેરી રંગ:—

આરસેનિક અથવા સોમલ કપડાનાં રંગમાં મેળવવામાં આવે છે, આથી તેનો રંગ ઘણો ખીલે છે. આજ મુજબ અનેક ઝેરી પદાર્થોનો રંગ ઝલકાટમંદ કરવા માટે ઉપ્યોગ કરે છે. કેટલાક લીલા અને લાલચોળ રંગમાં સોમલ ભેળેલું હોય છે. એ વિષેનું વિવેચન આગલાં પ્રકરણોમાં આપેલું છે.

પ્રકરણ ૫ મું

અંતર વસ્ત્ર.

(શરીરની ચામડીને લાગે એવાં પ્હેરવામાં આવતા વસ્ત્રોને અંતરવસ્ત્ર કહે છે. આ પ્રકરણમાં અંતરવસ્ત્ર કયા પ્રકારનાં જોઈએ તે વિષે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.)

આગલા વિવેચન ઉપરથી આપણે જોયું કે શરીર માહેલી ગરમીનું પ્રમાણ સરખું રાખવા ચોકસ કપડાંનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. આ હેતુ મંદોષ્ણવાહક પદાર્થનાં કપડાંથી પૂરો પડે છે. ઉન તદ્દન મંદોષ્ણવાહક હોવાથી તે શરીર માહેલી ગરમી બાહેર પડવા દેતું નથી, તેમ બાહેરની ગરમી શરીરમાં દાખલ થતાં અટકાવ મેળે છે. પણ કપાસ અથવા સણ ગરમી ચુસી લેવાની તેમ બાહેરની હવા માહે પેવશ થવા દેવાની શક્તિ ધરાવતું હોવાથી શરીર માહેલી ગરમીનાં પ્રમાણમાં ફરક પડે છે. આથી થંડી અથવા ગરમીના દિવસોમાં, અતિ ગરમ કટિબંધમાં અથવા અત્યંત થંડા મુલકમાં અથવા બીજી કોઇ પણ સ્થિતિની હવામાંની ગરમીના પ્રમાણમાં થનાર ફેરફારની અસર આપણા શરીર ઉપર ન થાય એવી જેની ઇચ્છા હોય તેઓએ હમેશાં ઉનનાં ગરમ કપડાં પેહેરવાં ઘટે છે. આવી પ્રકારનાં અંતર વસ્ત્ર પેહેરનારને બેહદ ગરમીની માઠી અસર ખમવી પડશે નહિ તેમ થંડી પણ વાગશે નહિ. પણ કપાસનાં વસ્ત્રમાં આ શક્તિ નથી; આ બીના નીચલા દાખલા ઉપરથી ખુલ્લી જણાશે:—

A અને B એ બે શખસો અનુક્રમે ઉન અને કપાસનાં અંતર વસ્ત્ર સરખી જાડાઇનાં પેહેરી, તડકામાં ફરવા નિકળ્યા છે. હવે જો આ બેઉ કપડાંનો રંગ સરખોજ હશે તો પ્રથમ બેઉ ઉપર ગરમીની અસર, સરખીજ થશે. (કારણ સૂર્યની ગરમીનો સંબંધ પેહેરવાનાં કપડાં સાથે હોતો નથી પણ માત્ર રંગ ઉપર તેનો આધાર હોય છે. સફેદ કપડું સઘળા રંગમાં ઓછી ગરમી ચુસે છે અને બીજા રંગો રંગ પ્રમાણે વિશેષ ગરમી ગ્રહણ કરે છે.) પણ થોડા વખત પછી ઉનનાં કપડાં પેહેરેલા A નાં શરીરમાં B કરતાં વધારે ગરમી રહેશે; સબબ અંગ કસરતથી ગરમી વધે છે

તેમાં ઉનનાં ગરમ કપડાંથી વિશેષ વધે છે). ઉન ગરમી બાહેર નિકળી જતી અટકાવનાર હોવાથી A નું શરીર ગરમ રહેશે. હવે A પ્રમાણેજ B નાં અંગમાં પણ અંગ કસરતથી ગરમી વધી છે પણ, તેણે કપાસનાં કપડાં પેહેરેલાં હોવાથી ગરમી માહેથી નિકળી ગઇ છે, અને A નાં કપડાં કરતાં B નાં કપાસનાં કપડાં પણ પસીનાથી તદન ભીનાઇ ગયાં છે, અને તે પસીનાનું ફરી બાષ્પિ ભવન થઇ ગરમી તદંન નિર્મૂળ બની છે; આથી તેના પસીનાથી ભીનાયલાં વસ્ત્રો ચામડીને ચોંહટેલા હોવાથી ચામડી થંડી પડેલી છે. A અને B એ બન્ને શખસો તડકામાં ફરીને છાયડામાં આવી બેઠાં અને પછી ત્યાં પોતાના શરીર ઉપરથી કપડાં કાઢ્યા હોય તો આ બીના સ્પષ્ટ જણાઇ આવશે. આ ઉપરથી ખુઃ તડકામાં ઉનનાં કપડાં પેહેરીયાં હોય તો ફાયદાકારક છે.

ઉપલા વિવેચન ઉપરથી ઉનનાં અંતર વસ્ત્ર સર્વ સ્થિતિમાં વાપરવાં ફાયદાકારક છે એમ સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે; તોય તેમાં કેટલાક અવગુણ પણ છે. પેહેલું તે ભારી હોય છે, બીજું તેનાથી શરીરની ચામડીને ત્રાસ ઉપજે છે, ત્રીજું તે કપાસનાં કપડાં કરતાં અસ્વચ્છ હોય છે. પેહેલા અવગુણ માટે એટલુંજ કહેવાનું છે કે, હમણા સુધી જે જે કપડાં પ્રચારમાં આવ્યા છે તેમાં ગરમી સમધાત રાખવાનો ગુણ ગરમ કપડાં જેટલો નથી, આથી બને ત્યાં સુધી નરમ અને પતળું ગરમ કાપડ વાપરવું સારૂં. બીજો અવગુણ તેનાથી ચામડીને કચવાટ ઉપજે છે, એ બીના કાંઇક અંશે ખરી છે. પ્રથમ માત્ર કચવાટ ઉપજે છે, પણ માહવેરાથી તે દુર થાય છે. પણ જેમને ગરમ કપડાંથી કચવાટજ ઉપજતો હોય તેઓએ અરધા સુતરાઉ ગરમ કપડાં વાપરેલાં પણ ફાયદાકારક છે. ગરમ

કપડાં કરતાં સુખદાયક રેશમી કપડાં હોય છે. ઉનનાં ઘણા ખરા ગુણ રેશમમાં છે આથી આ કપડાંનો ઉપયોગ કરવામાં કશી બાધ નથી. ત્રીજો અવગુણ ગરમ કપડામાં ભીનાસ શોષી લેવાની શક્તિ અત્યંત હોવાથી અને તે ભિનાસ સાથે કેટલોક મેલ પણ ચામડીને બાઝે છે. એનો ઉપાય માત્ર એજ છે કે ગરમ કપડાં અવાર નવાર ધોઇને પેહેરવાં.

અંતરવસ્ત્ર માટે સામાન્ય નિયમ:

(૧)—બીજાં કપડાં સરખાં હોય તો ખુલ્લી વણતનાં કપડાં પેહેરેલાં વધારે ગરમી આપે છે.

(૨)—બંદ બેસતાં કપડાં પેહેરવા કરતાં ઢીલાં વસ્ત્રો વધારે ગરમાવો આપે છે.

(૩)—એકજ જાડું વજનદાર ભારી પોશાક પેહેરવા કરતાં, તેટલાજ વજનનાં બે પેહેરીયાથી ગરમી વધારે ટકે છે.

(૪)—અંતરવસ્ત્ર હલકું અને સછિદ્ર હોવું જોઇએ.

રાત્રે પહેરવાનાં કપડાં.

હમણા સુધી જે પોશાકનું વરણન કીધું તે દિવસે પેહેરી ફરહર કરવા લાયકનાં જૂદા જૂદા પોશાક વિષે જણાવ્યું છે. રાત્રે દિવસ પ્રમાણે હીલચાલ કરવી પડતી નથી, અને બિછાના ઉપર તેવાં ગરમ કપડાં પાંથરી શકાય છે, આથી રાત્રે કપાસનાં અથવા સણનાં વસ્ત્રો ઉપયોગમાં લેવાં ઠીક. આથી ઉનનાં, કપડાં, ચામડી ઉપર જે ચાલુ કાર્ય કર્યો કરે છે તેથી ચાગડીને સેહેજ આરાયસ મળે છે. થંડી હવામાં, અશક્ત અથવા બેમાર હાલતમાં, અથવા સુવાવડી હાલતમાં અને ત્યાં સુધી વધારે કપડાં પેહેરેલાં ફાયદાકારક છે.

—:o:—

પ્રકરણ ૬ ઠું.

શરીરનાં જૂદા જૂદા અવયવનો સણગાર.

માથું અને તેના લાયકનો સણગારઃ—

માથાને કયા પ્રકારનું અચ્છાદન ફાયદાકારક ગણાશે તે વિષે અત્રે પ્રથમ વિવેચન કરીશું? **બાલ** એ માથાનું સ્વભાવિક અચ્છાદન છે. માથાની ચામડી જાડી અને ઘટ હોય છે, અને બીજા ભાગની ચામડી કરતાં એમાં લોહી વધારે હોય છે. માથામાં, ગરમ લોહી વહેતું હોય છે. તે વેળા પણ તેની ગરમી સરખી રહે છે. તે ઉપરાંત માથા ઉપરનાં બાલ ધીમે ધીમે ગરમી બાહેર જવા દેવાનો ગુણ ધરાવતા હોવાથી, તે વધારે હોય છે તો ઉનનાં કપડાં પ્રમાણે માથાની ગરમી સાચવવા સમર્થ હોય છે. માથાની ખોપરીમાં ભેજું હોય છે. માથાની ચામડીની જાડાઇથી, ખોપરીનાં હાડકાની મજબુતાઇથી અને માથાના ટાળકાંથી તે છેક ભેજા સુધી અનેક થરની કમરની સ્નાયુ જાળાં હોવાથી બાહેરની હવાના ફેરફારનો ભેજા ઉપર એકદમ પરિણામ થતો નથી. તોય માથામાં અત્યંત અલ્પ ગરમી વટી ખેંચી લેવાની અજાયબ શકતી હોય છે. માથાનાં બીજા ભાગો કરતાં માથા ઉપર શીઘ્રોષ્ણવાહક જાડું અને ઘટ અચ્છાદન પેહેરવાથી તે સુખદાયક થવાને બદલે હરકત કરતા થઇ પડે છે; માથાની ચામડી પ્રમાણે ભેજામાં પણ લોહીનો વિશેષ જમાવ હોવાથી ભેજાનું કાર્ય ચાલુ હોવાથી તેની ગરમીમાં બીજા અવયવ કરતાં વધારે ફેરફાર થાય છે. સંતાપથી યા વધારે માનસિક શ્રમથી નેસો દ્વારે ભેજામાં વધારે લોહી ચઢે છે, આથી માથું તમી આવ્યું હોય એમ જણાય છે, અને કોઇ કોઇ વેળા તેથી માથું પણ દુઃખવા માંડે

છે. ખોપરીના બાહેરનો અને માહેલી નેસોનો સંબંધ હોવાથી, માથું તપી જતાં તેપર થંડુ પાણી ચોપડતાં ગરમી ઓછી થાય છે. માથાની ખોપરી જેમ માહેલી ગરમી બાહેર ઝાઝી કાઢતી નથી, તેમ બાહેરની ગરમી માહે ઝાઝી ખેંચી લેતી નથી; આથી વિશેષ જોરમાં માનસિક ઉપયોગ ચાલુ હોય ત્યારે ભેજા પાસેનાં વધારે લોહીવાળા ભાગમાં ગરમી વધે છે, તે વેળા માથાપર થંડાઇ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

કપડાનાં ઇતિહાસ ઉપર નજર કરતાં જણાય છે કે બધાં અચ્છાદન પછી સેવટે માથાનું અચ્છાદન પ્રચારમાં આવ્યું. જન્મથી મરણ સુધી પોતાના માથાપર કોઇપણ પ્રકારનું અચ્છાદન પેહેર્યું નથી એવી પણ માનવીની જાતી આ સૃષ્ટીપર વસે છે. માથાપર બાલ એ સ્વભાવિક અચ્છાદન હોવાથી બીજા અવયવ પ્રમાણે એને અચ્છાદનની ગરજ હોતી નથી મનુષ્ય પોતાની પ્રાચીન હાલતમાં, બાલનાંજ અચ્છાદનથી સ્વભાવિક રીતે તૃપ્ત રહેતો, પણ જેમ જેમ તે સુધરતો જાય છે તેમ તેમ તેને બનાવટી સાધનોની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થઇ અને સંરક્ષણની નજરે જોતાં બાલ જે કુદરતી અચ્છાદન તેને ટુંકા બનાવી યા અસ્તરાથી બોડાવી નાખી તેપર તર્હેવાર ટોપી યા પાઘડી યા ફેંટા જેવા અનેક તર્હેનાં બનાવટી અચ્છાદન પેહેરવા માંડયા. જેનું સ્વભાવિક અચ્છાદન સંપુર્ણ છે તેને અકુદરતી બનાવટી અચ્છાદનની ગરજ નથી. 'નિગ્રો' પ્રજાનાં માથા ઉપર ઘટ ઉન જેવા બાલ હોય છે, જે અજબ જેવું એક અચ્છાદન છે. તે હલકું હોઇ ગરમી સાચવનાર હોય છે; અને તે બાલ એવાંતો કુદરતી કરચલીદાર બનાવટનાં હોય છે કે તેમાં હવા વટીક રમીઆ કરે છે; આથી વરસાદમાં તેમનું માથું ભીનાયા છતાં માથાને સરદી લાગુ પડતી નથી; તેમજ તેમાં એક સ્વભાવિક

ગુણ એ છે કે, તેમાં ખુદરતી તેલ હોવાથી તેપર બીજું તેલ ચોપડતાં માથામાંની ગરમી ઝાઝી બાહેર નિકળી જતી નથી; તેમ સૂર્યનો તાપ વટીક ઝાઝો લાગતો નથી. માથા ઉપર આવું પૂર્ણ અચ્છાદન ઇશ્વરે બક્ષેસ કર્યા પછી તેપર બનાવટી અચ્છાદન પેહેરવું ઉલટું અવગુણકારક થઇ પડે એ શક વગર છે.

માથાપર જે પ્રમાણમાં બાલ હોય છે તે પ્રમાણમાં અચ્છાદનની વધારે જરૂર પડે છે. જેનું ટાલક પડ્યું હોય તેને તો માથાપર જરૂર અચ્છાદન રાખવું જોઇએ. સુધારા વધારાના જમાનામાં હવે માથા ઉપરનાં બાલ ઓછા થવા માંડ્યા છે. સુધારા સાથે ટાલક પડવાનાં ચોકસ કારણ અને સંબંધ છે. ઓરત કરતાં પુરૂષોનાં બાલ નાજુક હોય છે. બાલને તેલ ચોપડવાની ઘણાકોને આદત હોય છે. જંગલી પ્રજા બાલને ચરબી ચોપડે છે. તે ચાલની અવશેષ રસમ હાલમાં માથાને તેલ ચોપડવાની રહેલી છે. બાલને તેલ ચોપડવાની ટેવ હોય તો તેને હમેશાં સાબુથી ધોવાં ઘટે છે, નહિ તો બાલમાં મેલ ચ્હોંટી રહી તેમાં જીવડા પડી માથાના આ કુદ્રતિ અચ્છાદનને દરદ લાગુ પડે છે.

ઓછી વધારે થંડી, ગરમી અથવા વરસાદ, પવન અને બીજા ઉપદ્રવ કરનારા બાહેરનાં સાધનોથી માથાને હરકત નહિ થાય, અને માથું શોભાયમાન દેખાય તે થકી શિરાચ્છાદન પેહેરવાની નેમ દરેક માનવી જાતે રાખેલી જણાય છે. માથાના આચ્છાદનમાં બે મુખ્ય ગુણ હોવાં જોઇએ, એટલે તે જેમ હલકાં હોવાં જોઇએ તેમ તેની અંદર પવન પણ રમતો રહેવો જોઇએ. અચ્છાદન ભારી હોયતો તેથી માથા ઉપર દબાણ પડે છે. તેના દબાણથી માથાની ચામડી માહેલી નસો દબાતાં તેમાંના લોહીને બરાબર ફરતું કરવામાં હરકત નડે છે. તેજ મુજબ માથા માંહેલા જ્ઞાનતંતૂ ઉપર દબાણ પડવાથી

તે નબળું પડી માથું દુ:ખવા માંડે છે. ચાલુ માથા ઉપર ભારી ચીજ પેહેરવાથી ટાળકું પડવાનો સંભવ રહે છે. આથી માથુ ઉપરનું અચ્છાદન ઘણું હલકું અને ઢીલું રાખવું. બીજો ગુણ યાને આ અચ્છાદનની અંદર પવન રમતો રહેવા થકી તેમાં જગા રહેવી જોઈએ.

યૂરપીયન પ્રજામાં સ્ત્રી પુરૂષોનાં માથાપર ટોપી પેહેરવાની જે રસમ ચાલુ છે તે ઉપલા દરેક નિયમ જળવાય તેવી હોવાથી ઘણી ફાયદાકારક છે. પારસીઓમાં લાંબા કાળથી ખોખાં તથા પાઘડી પેહેરવાની જે રસમ ચાલુ છે તેમાં પાઘડીમાં પાછળી તરફ ઠાકું હોય છે, જેની બાજુમાં મ્હોટો ખાંચો રહે છે—જે વાટે માહે પવન ચાલુ જઈ શકે છે; પણ તેમાં પવન રમતો રહેવાની જગા રહેતી નહિ હોવાથી માત્ર પવન ટાલકાને સેહેજ સ્પર્શ કરે છે, પણ ચીનાઈ ખોખાંમાં ઉપર માત્ર છિદ્ર હવા માટે રાખવામાં આવતાં હોવાથી ઉપલી નેમ સચવાતી નથી. પણ આ બેઉ શિર્ષાચ્છાદન વજનમાં ભારે રહેતા હોવાથી માથાપર તેનું દબાણ વિશેષ રહે છે. જે ચાલુ માહવેરાને લીધે સહન શક્તિ વધવાથી અગવડ જેવું જણાતું નથી. પણ હાલમાં પ્રસાર પામેલા ફેંટામાં ઉપલા પવનનાં તથા વજનમાં હલકાપણાનાં દરેક નિયમ સચવાયલાં જોવામાં આવે છે; પણ તેમાં પવન દાખલ થવાની જોગવાઈ હોવા છતાં માહેર્યા શોભાયમાન બનાવવા જે "લેઈીન" જડવામાં આવે છે તેમાં છિદ્રો છતાં કેટલીક રીતે તે હરકત ભર્યું થઈ પડે છે. જેના કરતાં પાઘડીમાં પવન દાખલ થવા વિશેષ જગ્યા હોય છે. હિંદુઓની પાઘડી ઉપર ચાંચ (કોકી) રાખવામાં આવે છે; પણ તે માત્ર શોભા માટેની હોઇ તેમાંથી પવન દાખલ થવાની કશી જગ્યા રાખેલી નથી. આ ચાંચમાં જો કાંઈ ફેરફાર કરી કોઈ જાળી મુકવાની ગોઠવણ કરે તો તે પ્રજાને

વધારે ફાયદાકારક નિવડે એમ છે. યુરપીયન પ્રજા શિવાય કોઇ પણ પ્રજાએ શિર્ષાચ્છાદન પ્રચારમાં આણતી વેળા માથાપર પડતા ભાર, તથા તેમાં પવન દાખલ થવાની જોગવાઇના નિયમને વળગી તેની બનાવટ બનાવી હોય એવું કેથે જોવામાં આવતું નથી. જે જે પ્રજામાં ટોપી પેહેરવાની રસમ છે તે વધારે ફાયદાકારક અને સગવડ-ભરી આથી છે કે, ટોપી એકતો વજનમાં બહુ હલકી અને તે માથાના ચાલકા ઉપરજ માત્ર રહે છે, જ્યારે પાઘડી, ફેંટો, ટોપી કરતાં માથાનો વધારે ભાગ ઢાંકે છે. દિલ્લીવાનોની ટોપી મલમલમાંથી બનાવતા હોવાથી તે એટલીતો નાહની ને હલકી હોય છે કે સેહેજ પવનથી ઉડી જાય છે.

માથા ઉપરનાં અચ્છાદનમાં હવા રમતી રાખવાનું કારણ એટલુંજ છે કે, શરીર ઉપરની બીજી ચામડી પ્રમાણે માથાની ચામડીમાંથી વટીક પસીનો છુટે છે, આથી માથા ઉપરનાં અચ્છાદનમાં જો પવન રમતો નહિ રહે તો, અચ્છાદન અને માથું એમના વચેની હવા ભીની રહે છે, અને તેથી માથામાં થનાર બાષ્પિભવન ક્રિયાને અડચણ પડે છે. માથા ઉપર અત્યંત પસીનો એખઠો થાય છે તેથી માથું ખુલ્લું રહેતાં તેનો પૃષ્ટ ભાગ જેમ તંદરોસ્ત હાલતમાં થંડો રહેવો જોઇએ તેવો રહેતો નથી; આથી અકરવકર થયા કરે છે અને માથાપર બોજો પડયો હોય તેમ દિસે છે, આથી માથા ઉપરથી અચ્છાદન કાઢતાં માથું હલકું પડી બાષ્પિભવન ક્રિયા શરૂ થાય છે. શિર્ષાચ્છાદનમાં હવા રમતી નહિ રહેતો માથામાં સરદી દાખલ થવાનો સંભવ રહે છે. હમેશાં માહે હવા રમતી રહે તે થકી તેવા પ્રકારનું શિર્ષાચ્છાદન વધારે ફાયદાકારક છે.

માથાં ઉપરનું અચ્છાદન ઘણું કરી સફેદ યી ફિક્કા રંગનું ફાયદાકારક છે; પણ કાળુ તથા લાલ અવગુણકારક છે. આર્તિક

મહાસાગરમાંના દેશોમાં અત્યંત થંડી પડતી હોવાથી ત્યાં શિર્ષાચ્છાદન રૂવાંમાંથી બનાવે છે. તે તેમને ઘણું માફકસર થઇ પડે છે.

સૂર્યની ગરમીથી રક્ષણ કરવા થકી શિર્ષાચ્છાદન ઉપયોગમાં લેવું તે ઘણું કરી ફિક્કા રંગનું અને તદન શુદ્ધ સફેદ રાખવું. હવા બરાબર આવજા કરે અને વજનમાં હલકું હોય એવી બનાવટ તેમાં જરૂર હોવી જોઇએ. બનતાં સુધી સૂર્યનો તાપ, અથવા કિરણથી શરીરને હરકત નહિ થાય એવું માથાનું અચ્છાદન બનાવવું જોઇએ. એટલે માથા માહેલા પસીનાની વરાળ બની તે બાહેર નિકળી જવાને હરકત થવી નહિ જોઇએ. લૂ યાને 'સનસ્ટ્રોક' ફકત તડકાથી લાગુ પડે છે એમ નથી; સૂર્ય પ્રકાશ નહિ હોય છતાં આ રોગનો હૂમલો થાય છે. એક ગ્રંથકાર તો જણાવે છે કે 'લૂ' લાગુ પડવાનું કારણ સૂર્યના તાપ સાથે જરાએ સંબંધ ધરાવતું નથી. આ દરદમાં શરીરની ગરમી વધારે પ્રમાણમાં વધવી અવશ્યની છે. ઘણી વેળા આપણને અનુભવે છે કે ઘણીજ ગરમીના સમયમાં શકિતબાહેર મેહેનત કરી હોય તેવી થાક ચઢી રૂધયની ક્રિયા ધીમી પડે છે; આથીજ આવો વિકાર લાગુ પડવાનો સંભવ હોય છે. આથી બરાબર રક્ષણ આપનાર શિર્ષાચ્છાદન પેહેરીયાથી 'લૂ' નો વિકાર કદી હુમલો કરી શકતો નથી.

સ્ત્રી લાયકના માથાના અચ્છાદન.

સ્ત્રીઓના માથાપર બાલનો પૂર્ણ અચ્છાદન હોવાથી તેમને માથા ઉપર બનાવટી અચ્છાદન પેહેરવાની જરૂર હોતી નથી. છતાં તેમને બેમારી યા નબળી હાલતમાં શિર્ષાચ્છાદન રાખવાની જરૂર હોય છે. તંદરોસ્ત હાલતમાં તેઓનું કૃત્રિમ આચ્છાદન જોતાં ટોપી યા સાડીની સોડ યા માથા બાનું માત્ર હલકું ને બંદએસ્તું કહેવાય. મનુષ્ય જાતમાં સ્વાભાવિક પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીનાં માથા ઉપર વધારે

બોજો રહે એવી કેટલીક કોમમાં રસમ જોવામાં આવે છે. પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓને માથા ઉપર બાલનો વધારે બોજો રાખવો પડે છે; પણ બાલતો ખુદરતી આચ્છાદન હોવાથી તેમને તેનો ભાર લાગતો નથી એમ કાંઇ નથી, પણ તેઓ માત્ર શોભા અર્થે ઘરેણા અને બીજા બીજા સણગારથી માથું શોભાવવાની સ્વાભાવિક હોંશ ધરાવે છે. યૂરપ તરફનાં દેશોમાં સ્ત્રીઓનાંતો ખાસ શિર્ષાચ્છાદન હોય છે. તેઓ માથા ઉપરની ટોપીઓ રંગબેરંગી પીછાંથી અને અંબોડાને કિંમતી નંગોની પીન વગેરેથી શોભાવે છે. હિંદુ સ્ત્રીઓતો માથાના અંબોડામાં તથા અંબોડાની ઉપરથી તે તાળવા તરફ ગુલાબના અફકારનાં સુવર્ણ ઘરેણા તથા ફુલોનો ભાર ગોઠવવામાં શોભા સમજે છે. સારાંશ જોતાં જૂદી જૂદી રીતે સ્ત્રીઓ પુરૂષો કરતાં શોભા અર્થે માથાપર બનાવટી અચ્છાદન પેહેરે છે. જ્ઞાનનો જેમ જેમ બોહોળો ફેલાવો થતો જશે તેમ તેમ બનાવટી અચ્છાદન ઓછાં થતાં જશે એવું વિદવાનોનું મત છે.

ગરદન ઉપરનો સણગાર તથા આચ્છાદનઃ—

ગરદનની રચના ઘણી નાજુક હોઇ તે વિશેષ મહત્વની છે. તેમાંથી માથા તરફ એક લોહીની નેસ વધે છે. આ નેસ દ્વારે માથું, મ્હોડું, અને તે માહેલા ભેજાંને લોહીનો જથ્થો મળે છે, તેમજ તેમાંથી એક બીજી નેસ નીચે ઉતરે છે, તેના યોગે આ ત્રણે ભાગમાંનું લોહી નીચે ઉતરે છે. ગરદનની નીચે અવાજની ઇંદ્રિ છે, કંઠ અથવા શ્વાસ માર્ગ તેમાં રહે છે. આ ઇંદ્રિની પાછળ અન્ન માર્ગ છે. અન્ન માર્ગ ઉપર બેઉ બાજુએ તદન સુક્ષ્મ રસોત્પાદક પીંડ છે. આવી અતિશય મહત્વની ઇંદ્રિયો ગરદનમાં હોવાથી તેના આચ્છાદન સંબંધમાં ઘણી ખબરદારી રાખવી જોઇએ. ગરદનની

હીલચાલ હમેશાં ગતિમાં હોય છે. માથાની દરેક હીલચાલથી ગરદનનાં પ્રમાણુમાં ફેરફાર થાય છે. આથી ગરદનનાં અચ્છાદન યાને સણગાર ઘણા 'ટાઇટ' હશેતો તેની હીલચાલમાં અને તે માહેલી ઇંદ્રિની ગતિને અટકાવ થશે. માટે ગરદનનાં આચ્છાદન એવાં રાખવાં કે ગરદન અથવા તે માહેલી ઇંદ્રિયોને તેનાથી કાંઇક હરકત થાય નહિ. ગલેબંધ બાંધવાં હોય તો તે ઢીલાં બાંધવાં, કોટ અથવા ડગલા યા બનીયાનનાં બટન ગળા ઉપર 'ટાઇટ' ગીરદે બેસે તેમ રાખવાં નહિ. ગરદનનાં જે અલંકાર પેહેરવાનો સ્ત્રીઓમાં ચાલ છે તે ગરદન ઉપર તદન બંધ બેસતાં આવે તેવાં પેહેરવાં નહિ. ગરમ ઋતુમાં અથવા ઘેરમાં હોઇએ ત્યારે એવા ગરદન ઉપરનાં અલંકાર અથવા અચ્છાદનની ગરજ રહેતી નથી. ઠંડીનાં દિવસમાં અને અશક્ત અથવા બેમાર માણસને ગરદન ઉપર અચ્છાદન રાખવાની ખાસ જરૂર હોય છે. એવું અચ્છાદન ઉબદાર અને ઢીલું રાખવું ફાયદાકારક છે.

ખલાસીઓની ગરદન ઘણી ખરી ખુલ્લી હોય છે; અને લશકરી સીપાઈની તદન ઢાંકેલી રહે છે. આથી સીપાઇ કરતાં ખલાસીઓને તેના લીધે કાંઇ વિશેષ વિકાર થતાં હોય એમ જણાતું નથી. એ સઘળું આદત અને માહવેરા ઉપર આધાર રાખે છે. સીપાઇઓ જો સેલર જેવા અથવા ખલાસી સીપાઈ જેવો ગરદનનો પોશાક પેહેરશે તો તેથી તેમને ઘણી બેચેની લાગશે. જેને જે પ્રમાણેનું અચ્છાદન પેહેરવાની આદત પડી હોય છે તેને તેમાંજ ચેન પડે છે. આથી ચાલુ અદકત પહેલા આચ્છાદનમાં ફેરફાર એકદમ કરવામાં નુકસાન પોંહચે છે; તેમજ એકદમ બંધ બેસતા ગરદન ઉપરનાં અચ્છાદન પણ પેહેરવાં ઠીક નથી.

શરીરપર પહેરવાનાં યોગ્ય આચ્છાદન:—

હમેશાં યાદ રાખવું કે બાહ્યાચ્છાદન કરવાં તે એવાં હોવા જોઈએ કે શોભા કરતાં તેમાં આરોગ્ય રક્ષણની મતલબ તેના દ્વારે બર આવી શકે. કયા પોશાકથી આપણે શોભાયમાન દેખાશું એવો વિચાર કર્યા કરતાં કયા વસ્ત્રોથી આપણને સુખ પ્રાપ્ત થશે ને સગવડ સચવાશે એ બાબતનો વિચાર કરવો વધારે અવસ્યનો છે. શોભા માટે તેમ એકદમ બેદરકાર રહી તેને તદ્દનજ તજવો પણ ઘટતો નથી; પણ ઉલટું શોભા સાથી વધશે એની ઉપર એવી રીતે લક્ષ આપવું ઘટે છે કે જેથી શરીરના કોઇપણ અવયવને શોભા મળવા સાથે અપાય થાય નહિ.

શરીરને કપડાંથી હરકત પોંહચે તેની જેમ સંભાળ રાખવી ઘટારત છે, તેમ ગલીચ વસ્ત્રોથી શરીર પ્રકૃતિ બગડવાનો પણ સંભવ છે. કપડાં હલકાં અને એવાં હોવા જોઇએ કે તેથી શરીર માહેલી ઇંદ્રિયોની ક્રિયાને કશી અડચણ પોંહચે નહિ.

ચંડીના દિવસોમાં ગરમ કપડાં પેહેરવાં અવસ્યનાં છે; અને બીજી બાતો પણ લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય હોવાથી ગરમીનાં દિવસમાં વાપરવામાં આવતાં કપડાંના રંગ ઉપર વિશેષ લક્ષ આપવું. કારણ આ દિવસોમાં રંગના વધુ ઓછા પ્રમાણથી ગરમી શોષિ લેવાની તેમાં શકિત હોય છે. સખત ગરમીમાં જે બાહ્યાચ્છાદન પેહેરવાં તે કપાસ અથવા તેના જેવાજ પદાર્થનાં હોવાં જોઇએ. તેનો રંગ સૂધ્ધ સફેદ અથવાં ફિકકો હોવો જોઈએ. એકજ વજનદાર પોશાક ઓળવ્યા કરતાં તેટલાજ વજનનાં બે ત્રણ કપડાં પેહેરવાથી ગરમી વધારે ટકે છે. એકજ કપડું હમેશાં ચાલુ વાપરવામાં ઠીક નથી. કેટલાક લોકોને એવી ટેવ હોય છે કે ગરમી ચંડી માં વર્સાદમાં

તેઓ એકજ સરખા એકજ પ્રકારનાં કપડાં પેહેરે છે. એમ કરવાનું કારણ ગરીબઇને લીધે કાટકસરનું તેઓ જણાવે છે; પણ એકજ કપડું હમેશાં વાપરીયાથી કાટકસર થતી નથી એ ધ્યાનમાં રાખવું. એકેક વર્ષ ટકનારા બે પોશાક ચાલુ વપરાસમાં લેવા કરતાં, બે પોશાકોને વારાફરતા ઉપયોગમાં લેતાં તે બે વર્ષ સુધી જવાબ આપે છે; એ અનુભવ સિધ્ધ છે. આખો દિવસ એકસરખું કામ કર્યા કરતાં, વચ્ચે વચ્ચે થોડી આશાયશ લઇ કામ કર્યાથી તે વધારે અને જલ્દી પુરૂં થાય છે. સજીવ પ્રમાણે નિર્જીવને પણ આશાયશની જરૂર હોય છે. તેથી તેમને તે યોગ્ય રીતે આશાયશ આપ્યાથી બેઉને જોર મળે છે; આ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો અગત્યનો છે. થોડા ખર્ચમાં વધારે કામ કેમ બજાવવું એ વાત "શાસ્ત્ર" શિખવે છે. આથી કાટકસર કરનારે પદાર્થનાં ધર્મ ગુણ જે શાસ્ત્રમાં જણાવ્યાં હોય તે ઉપર લક્ષ આપી તેમ વરતવામાં ફાયદો છે.

સ્ત્રી ઉપયોગી યોગ્ય પોશાક:—

અંતરવસ્ત્ર માટે પેહેલાં જણાવેલુંજ છે, તે ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાશે કે પુરૂષ હોય યા સ્ત્રી, તેઓએ પોતાની ચામડીને ચ્હોંટે એવા પેહેરવામાં આવતાં વસ્ત્રો મુખ્ય કરી ઉનનાં રાખેલાં સારાં. હિંદુ સ્ત્રીઓ કાંચળી પહેરે છે અને તે રસમ બીજી જાતીઓમાં પણ જોવામાં આવે છે. કાંચળી ઘણી કરી સુતરાઉ કાપડની બનતી હોવાથી, તેમાં ગરમ કપડાં પ્રમાણે ગરમી ટકતી નથી; આથી ગરમ કપડાંની કાંચળી પહેરવી ફાયદાકારક છે. પારસી બાનુંઓ અંતરવસ્ત્ર તરીકે સુતરાઉ સદરો પેહેરે છે પણ તેથી શરીરની ગરમી જરાએ ટકતી નથી; પણ સદરા ઉપર પેટી તથા બતીયાન પેહેરવામાં આવતાં હોવાથી સામટા ત્રણ વસ્ત્રનાં સંચયથી ગરમીનો ટકાવ ઉત્તમ થાય છે; પણ સદરા પ્રમાણેજ સેહેજ ઢીલાં ઉપરનાં કપડાં પેહેરવાથી

શરીરનાં અવયવને ઇજા નહિ થવા ઉપરાંત ગરમી ટકવાનો તેથી વધારે સંભવ હોય છે.

હાથ મોજાં અથવા "ગ્લવ્ઝ:—"

મ્હોટા પ્રમાણે હાથને અચ્છાદનની જરૂર રહેતી નથી. હાથના પંજામાં લોહીનો વધારે જથ્થો રહેતો હોવાથી ત્યાં લોહી વધારે જોશથી વહે છે; આથી તેની ઉપર થંડીની ઝાઝી અસર થતી નથી. તેથી તેનીપર ગરમીમાં પણ ઝાઝી તેવી કશી અસર થતી નથી, તથાપિ, વિલક્ષણ તહાંનાં ગ્લવ્ઝ પેહેરવાથી ગરમીમાં ફરક પડતો નથી. વધારે થંડી પડતી નહિ હોય છતાં હાથ મોજાં પેહેરવાં એ એક પ્રકારનાં અલંકાર પેહેરવા જેવું છે. ચામડાનાં ગલ્વઝ પેહેરવાથી, હથેલી માહેલાં લોહીનાં ચલણમાં હરકત થાય છે, અને તેના સ્નાયુની ક્રિયા મંદ પડી તેવા હાથનાં પંજા ચીમરાયલા બનતા જાય છે. આપણા હાથ, સફેદ અને નાજુક દેખાય તે માટે કેટલીક સુધરેલી બાનુઓ બંદબેસ્તાં ગલ્વઝ પેહેરે છે; આરોગ્યશાસ્ત્રની નજરે જોતાં આ તેમની રસમ અપાય કરનારી છે; તેમનાં લોહીની ક્રિયા તદ્દન મંદ પડી જાય છે, અથવા વધુ ઓછા પવન યા ઇજાથી તેમનાં હાથ દુખવા માંડે છે, અથવા ફાટ પડતાં તેમાં વેદના થાય છે. આવા મનુષ્યને આરોગ્યસ્થિતિમાંના મનુષ્ય કરતાં મોજાંની વધારે જરૂર હોય છે. "ચામડાનાં હાથ મોજાં કરતાં રેસમી અથવા ગરમ મોજાં વધારે ઉપ્યોગી અને ફાયદાકારક છે;" એમ ડૉ. બકનું મત છે. ચામડામાંથી પવન માહે દાખલ થઇ શકતો નહિ હોવાથી થંડીમાં તે જોકે સારાં ગણાય છે પણ તેના બદલે રેસમી અથવા ઉનનાં મોજાં પેહેરવાથી તે પણ ગરજ સારી શકવા શક્તિમાન હોય છે.

કમરને લાયકનો પોશાકઃ—

સ્ત્રી અથવા પુરૂષનાં કમરનાં અચ્છાદન ઘણાં બંદબેસ્તાં (તાઇટ) નહિ હોવાં જોઇએ. તતરબંધ કમર ઉપર કપડું પેહેરતાં ત્યાંની ચામડી માહેલું લોહી મરી જતાં કાળું પડે છે; તેપર જળો લગાડી જો લોહી કાઢયું હોય તો તે લોહી બગડેલું તરત જણાય છે. પુરૂષો પોતાની કમર ઉપર મજબુત પટો અથવા કમરબંધ બાંધે છે. આથી ઘણા માઠાં પરિણામ નીપજે છે. હિંદુ સ્ત્રીઓમાં બચપણમાં સુન્નાનો યા ચાંદીનો કમરબંધ પેહેરાવે છે; આ કમરબંધ સંરક્ષણ કરતાં શોભા માટેજ પેહેરાવવામાં આવતો હોવાથી તે એક પ્રકારનું ઘરેણું ગણાય છે. યૂરપીયન બાનુઓ પ્રમાણે આપણી બાનુઓ બંદબેસ્તાં કમરબંદ બાંધતી નથી પણ તેને બદલે સાડી પેહેરે છે, તે એટલીતો ખેંચીને કમર તરફથી ઓળવે છે કે તે પણ અપાયકારક થઇ પડે છે. ઢીલા પણ બંદબેસ્તા કમરબંદથી વસ્ત્ર પેહેરીયા હોય તો તેથી રક્ષણ થઇ શકે એમ છે. કમર ઉપરનાં કપડાં એવી રીતે પેહેરવાં કે કમરની ચામડીને કરચળી પડે નહિ. સ્ત્રીઓની કમર ઘણી નાજુક હોવાથી તેને "સિંહકટિ" કહે છે. સિંહકટિવાળી સ્ત્રી વધારે નાજુક ને શોભાયમાન માનવામાં આવે છે. યૂરપીયન સ્ત્રીઓમાં પણ આવી નાજુક પતલી કમરવાલી સ્ત્રી વધારે શોભાયમાન ગણાય છે. તેઓમાં પોતાની કમરને નાજુક ને પતલી બનાવવા માટે કમર ઉપર સખત અને બંદબેસ્તુ અચ્છાદન પેહેરાવે છે, આથી તેમનાં શરીરને અત્યંત ઇજા થાય છે. આવી પતલી કમરને "અવરગ્લાસ વેસ્ટ" એટલે રેતીનાં ઘડીયાળની કમર જેવી કમર એવું મશકેરીમાં બોલવામાં આવે છે. આવી કમરથી કુમારીકાઓને ભવિષ્યમાં કેટલા ગેરફાયદા થાય છે; તે વિદ્વાનોએ જાતી તપાસવી શોધ ખોળ કર્યા પછી હાલમાં જાહેર

ર્ક્યા પછી ઘણા લોકો આવી પતલી કમરની ઓરત સાથે પરણવા સારૂં ના ખુડે છે. "પ્રોફેસર ફાઉલર" પોતે રચેલા 'ફેશન ઇન રિફાર્મિટી' નામે ગ્રંથમાં લખે છે કે "શરીરનો કુદરતી આકાર નહિ ગમવાથી દુનિયા માંહેલા માનવીની દરેક પ્રજા પોતપોતાના મત અને સમજ મુજબ શરીરને સુંદરતા આપવા માટે, મૂર્ખપણાની યોજનાથી પોશાક બનાવી શરીરને ઇજા આપે છે. કેટલાક ઇંદીયનો પોતાના નાજુક બચ્ચાંના માથાં લાકડાનાં સાંચામાં દાબી ચોખુણાકાર બનાવે છે; ચીનાઇ કુલીન ઓરતો પોતાનાં પગ સાંચાથી તદ્દન નાજુક બનાવતી હોવાથી તેઓ હીલચાલ નહિ કરતાં જન્મની લંગડી પડી રહે છે. કેટલાક જંગલી લોકો નાહકનાં ચીરૂાં ચીરી તેમાં શોભા અર્થે હાડકાનાં કટકા ભેરવે છે; કેટલાકોતો પોતાના નાક તથા કાનમાં છિદ્ર પાડી તેમાં ઘરેણાં પેહેરે છે. કેટલાક પોતાના નીચલા હોઠમાં ગાબડાં પાડી તેમાં લાકડાનાં કટકા ભેરવે છે, અને આ ચાલ જે લોકોમાં ચાલુ છે તેમને જંગલી કહી અજ્ઞાન કહેનારા, અને પોતાને સુધારાને ટોંચે પોંહચેલા જણાવનારા યૂરપીયન લોકો પોતાની સ્ત્રીને જાણી જોઇ તેમની કમરોને સંકોચાવી, નાજુક બનાવવા તેઓપર સહેવાર આપજાર પાડે છે. માત્ર 'ફેશિન'ના ફાંટાને આધિન થઇ જ્ઞાનીઓ અજ્ઞાન બને છે. જેઓએ અજ્ઞાનોને સમજ આપી સુધારવા ઘટે છે, તેઓજ ઉલટા પોતે જંગલી રસમ એખત્યાર કરે છે એ અજાયબ થવા જેવી બીના છે."

"પ્રોફેસર ફાઉલરે" જે માનવી શોભા અર્થે આરોગ્યની હાની કરી લીયે છે તેની ઉપર કરેલું વિવેચન બોલેબોલ ખરૂં છે. કમર ઉપર તંગ કમરબંદ 'અચ્છાદન' પેહેરવાથી ઘણા ભયંકર પરિણામ નિપજે છે. વિદ્વાનો એવું જણાવે છે કે પૂર્ણપણે ખીલેલી સ્ત્રીની કમરનો ઘેરાવો સરાસરી ૨૫ થી ૨૮ ઇંચ સુધીનો હોય છે. પણ

"વ્હેલબોન' જેવા સખત અચ્છાદન પેહેરવાથી કમરનો ઘેરાવો ૫ થી ૬ ઇંચ ઓછો થાય છે. આથી—નીચલું પેટ અને છાતી, શ્વાસોશ્વાસ ક્રિયા રૂધયનાં ધપકારા, ઉદરસ્થા સ્નાયુ અને શરીરનો બાંધો એમની ઉપર ઘણા ખરાબ પરિણામ નિપજે છે. આપણને ભાસે છે તેવી શરીરમાં નકામી અને પડત જગા બીલકુલ નથી. આપણા પેટમાં અતિ અગત્યનાં અને અત્યંત નાજુક અવયવો છે. આથી કમર ઉપર દબાણ આવતાં તે અવયવો ઉપર તેનું પરિણામ ખરાબ થાય છે. કમર દાબતાં કેવળ તેની ચામડી અથવા તે માહેલાં સ્નાયુ અથવા હાડકાં માત્ર દબાય છે એમ નથી પણ તેથી કોઠો અથવા પકવાશય, પિત્તાશય અથવા કાળજું અને ફેફસાં ઉપર દબાણ થાય છે; અને તેથી ઘણાં ભયંકર પરિણામ ઘડે છે. 'તાઇટ' કમર બંદ બાંધનારી સ્ત્રીઓનાં મૃત શરીર ચીરી જોતાં એમ જણાઇ આવ્યું છે કે, તે માહેલાં ઘણાએકનાં પિત્તાશય સ્થાનભ્રષ્ટ થયલાં હતા. પિત્તાશય એ અત્યંત મહત્વની ઇંદ્રિય છે. પાચન ક્રિયા ચાલવા માટે તેમાંથી લોહી જાય છે, પણ કમર ઉપર દબાણ પડતાં તેનું પરિણામ પિત્ત ઉત્પન્ન કરનાર અવયવ ઉપર થઇ, તેનું કામ તેમને બરાબર કરતાં આવડતું નથી; આથી ખોરાક નહિ પચતાં અજીરણ થાય છે. તેમજ શ્વાસોશ્વાસ એ પણ એક અગત્યની ક્રિયા છે. છાતી અને નીચલું પેટ એમની વચ્ચે એક સ્નાયુનો પરદો છે. શ્વાસોશ્વાસ ક્રિયા સાથે તેનો નિકટ સંબંધ છે. કમર ઉપર દબાણ પડતાંજ તેનું પરિણામ આ પરદા ઉપર થઇ શ્વાસની ક્રિયાને હરકત થાય છે. તેમજ કમર ઉપર ચાલુ દબાણ પડતાં રૂદય-સ્થાન ભ્રષ્ટ થાય છે; અને તેથી રૂધિરાભિશ્રણને પ્રતિબંધ થાય છે; તેજ મુજબ પેટ માહેલા સ્નાયુ ઉપર, અને પીઠનાં કણા ઉપર કમરનાં દબાણથી ઘણા માઠાં પરિણામ ઘડે છે. સારાંશ કમરનાં

દબાણથી પાચનશક્તિ ઓછી થાય છે. લોહીની ફરહર કરવાની શક્તિ મંદ પડે છે. શ્વાસોશ્વાસ મુશકેલીથી થાય છે; વધુ ચાલવાની શક્તિ હોતી નથી. શરીરનો બાંધો સિધો રહેવાને બદલે તે વાંકો તીકો બને છે. અને સિંહકટી (પતલી કમર) બનાવનારી સ્ત્રીને પ્રસવવેદનાં હદ ઉપરાંત થાય છે. આ સર્વ પરિણામ જેમ જેમ તંગ કમરબંધ યા પોશાક પેહેરવાની ચાલ હોય છે તે પ્રમાણે વધારે ભયંકર નિપજે છે.

તંગ કમરબંધ યા સાડી પેહેરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓનાં ગર્ભ ઉપર માઠાં પરિણામ થવાના દાખલા જાણીતા છે. આથી કમર ઉપર હમેશાં ઓછું દબાણ પડે એવી રીતે સાડી પેહેરવી વધારે ફાયદાકારક છે.

અહીં સુધી કમરનાં આચ્છાદનનાં તંગપણા વિષે વિવેચન કર્યું; હવે તેમનાં આકાર માટે વિચાર કરવાનો છે. હિંદુસ્તાનમાં વસતા હિંદુઓ શિવાય બીજી કોમોનાં પુરૂષો ઇજાર પેહેરે છે. જેના લેફામાં નાડાં પોઇ તેને બાંધવામાં આવે છે, અને સ્ત્રીઓ ચણીયો અથવા ઘાઘરો એજ મુજબ નાડાં વડે બાંધે છે. હવે ઘણાખરા ઇજાર અથવા ચણિયો કમર ઉપર મજબૂત બાંધે છે. આથી ઉપર જણાવ્યા મુજબ કમરની આસપાસની ચામડીને કરચલી પડી લોહીના વેહવાને અટકાવ કરી તેટલી જગા ઉપરનું લોહી મરી જાય છે. આથી આવાં પોશાક પેહેરનારે નાડાં સેહેજ ઢીલાં બાંધવાં યા તેને જગે કમરબંદ યા પટાની યોજના કરવી યોગ્ય છે. હવે ઇજારનું સુધારેલું રૂપ પાટલુન છે કે, જે ચાલ હાલ કરતાં વધારે બંદબિસ્તો પોશાક ગણાય. આ વસ્ત્ર સુતરાઉ સારૂં કે ઊનનું તે ઉપર અગાઉ આપેલા વર્ણન ઉપર વિચાર કરી ધ્યાન આપવું. હિંદુ લોકોમાં પુરૂષો ધોતીયું પેહેરે છે, કે જે

અકસર કરી સૂતરાઉ રહેતાં હોવાથી અત્યંત શિઘ્રોષ્ણવાહક છે આ પેહેરવેષ ઘણીક રીતે અગવડભર્યો છે. કેમકે કોઇપણ અચ્છાદન એવા પ્રકારનું હોવું જોઇએ, કે જે અવયવ માટે તે બનાવ્યું હોય તે અવયવનો આકાર તેમાં સ્પષ્ટપણે ઉઠેલો દેખાવો જોઇએ, એટલે તે પોશાક અવયવને એકદમ ચોંહટેલો નહિ હોવો જોઇએ, તેમજ તે શરીરથી તદનજ ઢીલો દૂરવેર ફફડતો યા હવા ખાઇ ઉડીયા કરતો હોય તેવો પણ નહિ જોઇએ. તેની ઉપર ગાંઠી તીકી ચુનત જેમકે ધોતીયાંને તથા કાબુલી ઇજારોને હોય છે તેવી અગવડભરીયું થઇ પડે છે. આવા ઢીલા પોશાકથી કામકાજ કરવામાં તથા હીલચાલ કરવામાં ઘણી અગવડ પડે છે. દોડવામાં, ઝાડ ઉપર ચઢવા, દોડતી ગાડીપર ચઢવા; યંત્રાલયમાં કામકાજ કરતાં અડચણ નહિ કરે એવી સર્વ સંભાળ ધરાવનાર ધોતીયું કદી બંદએસ્તો પોશાક ગણાય નહિ; પણ ઉલટો તે અગવડભર્યો પોશાક થઇ પડે છે. આ સર્વ અગવડ ટાલનાર કમર તળેનો પોશાક માત્ર "પાટલુન" એક એવું છે કે જેના માટે કોઇ બે મત ધરાવી શકશે નહિ. ગરમ ઋતુમાં રહેનારી પ્રજાને વિશેષ ઢીલાં કપડાં જોઇએ એ ખરૂં; પણ તે એવાં નિયમસરનાં હોવાં જોઇએ કે તેથી પેહેરનારને અગવડ યા અડચણ કરતા થઇ નહિ પડે. એક વિદ્વાન લેખક જણાવે છે કે "પોશાક ઉપરથી આનવીનાં સ્વભાવની પરીક્ષા થઇ શકે છે. ઢીલો પોશાક પેહેરનારનો કારોબાર પણ ઢીલોજ રહે છે, પણ બંદએસ્તો સગવડ ભર્યો પોશાક પેહેરનાર મનુષ્ય ઘણું કરી બેદરકાર, નબળો યા તેનો વેહવાર અવ્યવસ્થિત કદી દેખાશે નહિ. ઢીલો પોશાક કરનાર રાજ્યો તેવીજ નબળી હાલતમાં આજે જણાય છે; અને બંદએસ્તો ને દેખાવળો પોશાક કરનાર રાજ્ય આજે ઊંચી ટોંચે પોંહચેલા જણાય છે."

પગમાં પેહેરવાનું આચ્છાદનઃ—

પગમાં હાથ મુજબ રક્તાભિશ્રણ અત્યંત ચંચળ રહેતું નથી, એનું કારણ લોહીનો ખજાનો જે રૂધય, તેનાથી તે અત્યંત દૂર અંતર ઉપર છે; અને તેને હમેશાં શરીરનો ભાર ઉચકવો પડ્યો હોવાથી તે બીજી ઇંદ્રિયો કરતાં વધારે પરતંત્ર છે. આથી, શરીર માહેલી ઉપયોગી ગર્મી કાયમ રાખવા માટે આચ્છાદનથી તેનું રક્ષણ ઘણી સારી રીતે થવું જોઇએ.. થંડા દેશમાંતો આ વાતપર વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. પગ થંડા રાખતાં શરીરનાં નીચલા ભાગમાંનું લોહી ઉપલાં ભાગમાં ચઢી કોઇ બીજી જગામાં એકત્ર થવાનો સંભવ રહે છે; અને તેથી લોહીની હીલચાલને હરકત થયા વિના રહેતી નથી. આથી, પગ થંડા નહિ રહે તે માટે ચોકસાઇ રાખવી ઘટે છે. મુખ્ય કરી અશક્ત અને બેમાર માનવીએ આ વાતમાં ઘણું સંભાળવું ઘટે છે.

યૂરપીયનો હિંદુસ્તાનમાં આવી વસ્યા તે આગમજ આ દેશનાં લોકોને પગનાં મોજાં તથા હાથ મોજાંની કશી જરૂર યા અગત જણાઇ નહોતી; પણ જેમ જેમ સુધારો વધતો ગયો, તેમ તેમ તેમની જરૂર જણાવા લાગી છે. આથી જેમને મોજાં વિના ચાલી નહિ શકતું હોય તેણેતો ઉનનાંજ મોજાં પેહેરવાં સારાં. ઉનમાંથી ગરમી ઝાઝી આવજાવ નહિ કરતી હોવાથી તેવાં મોજાં કૃપાસનાં મોજાં કરતાં વધારે હિતકારક છે. આથી કૃપાસનાં મોજાં ચાલુ વપરાસમાં નહિ લીધેલાં સારાં. કારણ થંડીના દિવસોમાં તેમાં ગરમાવો રહેતો નથી, અને ગરમીમાં દિવસમાં તેમાંથી ગરમી આવજાવ જલ્દી કરી શકતી હોવાથી, શરીરની ગરમીમાં ઉપરા ઉપર ફેરફાર થાય છે. જેમનાં પગને ઉનનાં મોજાં સેહન થતાં નથી

તેઓએ ગરમીમાં રેસમી મોજા અને થંડીમાં પાતલાં રેસમી મોજા ઉપર ઉનનાં મોજા પેહેરવાં. પગ અથવા આંગળાં સીકડાય એટલાં તંગ મોજા પેહેરવાં નુકસાનકારક છે. મોજા એવાં હોવાં જોઇએ કે તે પગમાં સેહેજમાં ચઢે ને પગનો આકાર બગાડે નહિ. ટુંકા મોજાથી આંગળાં દબાય છે. ઘણાં લાંબા મોજા પેહેરતાં આંગળાનાં છેડાપર તેનું ગુછળુ વળે છે. ઇ. સ. ૧૭૯૨માં ડૉ. વૅગને રચેલા "મૉડર્ન કલોદિંગ" આ નામના નિબંધમાં એવી સુચના કરી હતી કે, જે મુજબ હાથ મોજા આંગળાંઓપર પેહેરાય છે તેજ મુજબે પગના મોજા પગની આંગળીઓમાં ભેરવાય તેવાં બનાવવાં." પગનાં મોજા બાંધવા રબરનો ઉપ્યોગ કરવો નુકસાનકારક છે. કારણ, પગની ઉપરની લોહીની નેસો સીકડાઇ જતાં લોહીનો પ્રવાહ માહેલા ઉંડા ભાગોમાં દાખલ થઇ, પગને કળતર થતી હોય તેમ થઇ બેચેન બનાવે છે. રબરને બદલે પ્રીતવડે એકદમ સીકડી લીધા વીના બાંધેલું સારૂં.

પગનું રક્ષણ:—

પગનાં તળીયાંને તમામ શરીરનો બોજો સહન કરી ચાલવું પડે છે, આથી તેનું આચ્છાદન તેવાજ પ્રકારનું હોવું જોઇએ. ચામડાનાં બુટ યા જોડાને બદલે કોઇ ધાતુનાં બનાવેલા એવા આચ્છાદન પેહેરીયાથી પગની નાજુક ચામડી છોલાયા વિના રહેશે નહિ; તેમજ તડકાથી ધાતુનાં આચ્છાદન તપી આંગળાં દાઝી જશે અને પગ રક્ષા કરવાને બદલે પગને ઇજા થવાનો સંભવ રેહશે. કપડાનાં યા ચીનાઇ ઘાસનાં જોડા, સપાટ યા બુટ બનાવ્યાં હોય તો તે પેહેરી ફરહર કરતાં યા ગરદીમાં આવજાવ કરતાં ઘણો વખત ટકશે નહિ; આથી ચામડાનાં જોડા વધારે ટકાઉ અને સર્વ રિતે હિતકારક છે.

પગનાં તળીયાંનું રક્ષણ કરવા મનુષ્ય પોતાની પ્રાચીન સ્થિ-

તિમાં ઝાડની છાલ અથવા પાંદડાં બાંધતો હશે; પછી લાકડાનાં ખડાવ પ્રચારમાં આવ્યાં હશે અને તે પછીથી વધુ સુધારો થયો તે. ચામડાનાં ચંપલ હશે. वह् ધાતુ ઉપરથી वाहणे અથવા, લઇ જવું એમાંથી જે वाहन શબ્દ થયો તેનું ભ્રષ્ટ રૂપ वाहन=वाहाणा=ચંપલ એ શબ્દ ચાલુ પ્રચારમાં આવ્યો. જોડા આ શબ્દ સંસ્કૃત युज ધાતુમાંથી युग्म શબ્દ બન્યો, તેનું અપભ્રંષ यूग એની સાથે નિકટ સંબંધ છે.

સામટાં શબ્દો શોધતાં પગનાં અચ્છાદન માટે નીચલા શબ્દો મળે છે; પાદત્રાણ, પાદરક્ષા, પાદુકા, ઉપાનહ, અનુપદીના, પાદુ, પાયપોસ, ચરણ સંપુષ્ટ, બેટર, ખાંસડા, જુતી, પૈજાર, જોડ, મોચા; ચંપલ, વગેરે સંસ્કૃત, પ્રાકૃત, દેશી અથવા વિદેશી જે નામો છે તેમાં વાહણનાં વાંચક શબ્દો પુષ્કળ હોય જોડાનાં વાચક ઘણા ખરા શબ્દો વાહણનાં વાચક છે; વાહાણ અને જોડા બેઉ ચામડાના બને છે; પણ આ બેઉની બનાવટ એકથી વેગળી છે. પાદુકા આ સંસ્કૃત શબ્દ જોકે જોડાનો વાચક છે, તોય તેનો સાધારણ રીતે વાહાણનોજ અર્થ માર્મિક થાય છે. ધર્મગુરૂઓનાં અથવા મહાનગુરૂઓની પાદુકાનું વર્ણન હિંદુશાસ્ત્રીય ગ્રંથોમાં મળે છે. હિંદુઓમાં ગુરૂદત્તાત્રેય તથા બૌદ્ધ લોકોમાં બૌદ્ધની પાદુકાની ભારે પ્રસિદ્ધતા છે; તેવું જોડા વિશેનું વર્ણન કેથે મળતું નથી.

વાહાણ=ચંપલ-જોડા કરતાં વિશેષ ઉપયોગી, એટલા માટે છે કે તે જેમ સુકકી જમીન ઉપરથી તેમ પાણીમાંથી સરખી રીતે કામ લાગે છે. પાણીમાંથી ચાલવામાં જોડા નિરૂપયોગી થઇ પડે છે, પણ ચંપલમાં પાણી દાખલજ થતું નહિ હોવાથી તે કાદવપાણીમાં ઠીક કામ લાગે છે. મનુષ્ય જાતે પોતાની પહેલી

હાલતમાં સ્વાભાવિક આચ્છાદનથી સંતોષી હોય છે; પણ તે જેમ જેમ સુધરતો જાય છે, અથવા અશકત બનતો જાય છે તેમ તેમ શોભા અથવા 'ફેશિન'ની પાછળ તણાઇ સ્વાભાવિક રૂચીને બર આવે તેવાં બનાવટી આચ્છાદનથી પોતાનાં શરીરને સણગારે છે. આ નયમ હમણા સુધી જેમ પોશાક માટે જણાવ્યો તેવોજ પાદરક્ષા સંબંધી પણ જણાશે.

આચ્છાદન માટે આ ગ્રંથમાં જણાવેલુંજ છે કે, જે ઇંદ્રિયો માટે આચ્છાદન બનાવવાનાં, તે ઉપર આચ્છાદનનું દબાણ પડવું નહિ જોઇએ, અને સાધારણ રીતે તેમાં અવયવનો આબેહૂબ આકાર હેઠેલો જણાવો જોઇએ. વાહાણમાં આ નિયમ સેહેજ પાળી શકાય છે પણ જોડામાં આ નિયમ જણાતો નથી; તેમ બુટમાં આકાર જણાય છે પણ તંગ બુટથી પગના આકારને સીકુડી નાખે છે. વાહાણથી પગની પાટલી સુધીનો ભાગ ઢંકાતો નથી તેમ ભચડા-કચડીમાં પગને આવા આચ્છાદનથી ઇજા થવાનો સંભવ રહે છે. પણ બુટ પગનો વિશેષ ભાગ ઢાંકી તે જલ્દી ચાલી શકવાને ઉપયોગી છે; પણ 'નેરો–ટો' નાં બુટ પગનાં આંગળાંને સિકડી નાખી ઇજા કરે છે ત્યારે 'બ્રોડ–ટો'નાં બુટ સર્વ રીતે હિતકારક થઇ પડે છે; તેમ ઝડપથી ચાલવાને વધુ ઉત્તેજન આપે છે. તેમજ પગનાં આંગળાં 'નેરો–ટો'ના બુટ વડે સીકડાઇ જઇ તેનાં હાડકાં અને આકારમાં દબાણ વડે ફેરફાર થાય છે. બુટનાં દબાણથી પગના સ્નાયુને તેમનું કામ બરાબર કરતાં નબળાઇ પોંહચે છે, અને આથી તે ભાગ અશકત બને છે. પગના સ્નાયુમાં તંગ બુટથી ફેરફાર થતાં પગનાં આકારમાં પણ ફરક પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ તળીયામાં જે ઠુમાનું છે તે ચંપાઇ જવાથી તેમાંનું સ્થિતિસ્થાપકપણું ભ્રષ્ટ થાય છે. આ સ્થિતિસ્થાપકપણું નષ્ટ થતાં ચાલતી વેળા શરીરનાં બીજા ભાગોમાંથી

થોડી ઘણી શક્તિ ખરચવી પડે છે.

ડૉ. બેનોસીએ રચેલા "મનુષ્ય દેહનું પ્રમાણ" નામે ગ્રંથમાં જણાવે છે કે "આપણને સુધારાની ટોચે પોંહચેલા સમજનારી પ્રજામાં જે બંદએરતાં બુટ પેહેરવાની ચાલ ચાલુ છે, તેના યોગે પગની કેવી દુર્દશા થતી જાય છે એ જાણીતી બીના છે. આ ક્રમ એમજ થોડા જમાના સુધી ચાલતાં અમારા પગનો ખુદરતી આકાર કેવો હતો એ જાણવા માટે આંગલા વખતનાં કોશમાંથી તેમની કૃતિ જોઇ વિચાર લાવવો પડશે."

બુટ પગને હિતકારક ત્યારે હોઇ શકે કે પગનો સ્વાભાવિક આકાર પ્રમાણે તેનો આકાર હોય. અને પગનાં ભાગમાં જે પ્રમાણ છે તેજ પ્રમાણ ઉપર તેની રચના થવી જોઇએ. ડૉ. હંફ્રે પોતાના રચેલા "માનવી હસ્તપાદ" નામે ગ્રંથમાં લખે છે કે "હાલમાં ચાલતી વેળા પગનો આકાર જે જણાય છે તે બુટ પ્રતાપે આકુંચિત, થતો જાય છે."

પગના તળીયામાં કમાન હોવાથી તેને સ્થિતિસ્થાપકપણું મળી ઝડપથી પગલાં ઉંચકી ચાલવામાં સગવડ મળે છે. તળીયાનું આ સ્થિતિસ્થાપકપણું કાયમ રાખવા કોઇપણ બુટનાં તળીયામાં આ વાંક આપેલો હોય છે. 'લાનસેટ' માં લખે છે કે "કેટલાક લશકરીઓનાં મજબૂત બુટનાં તળીયાં બેસાડવા તેમાં ૨૮ રતલના વજન જેટલાં ચામડાં તથા ખીલાનો ઉપયોગ કરે છે. એટલે બુટ સાથે દરેક પગ ઉંચકવા પગમાંના સ્નાયુને ૨૮ પૌંડ વજન ઉંચકવાની શક્તિ ખર્ચવી પડે છે. લાકડાનાં ખડાવમાં સ્થિતિસ્થાપકપણું આવી શકતું જ નથી, અને તેમને પગમાં રાખવા માટે ટોચ ઉપર એક ખુંટીમાં અંગુઠો ભેરવવો પડે છે; આથી અંગુઠાને પોતાના

બીજા જોડીદાર સાથે પુશકળ શ્રમ પડે છે. આથી બુટના તળીયાં (સોલ) જેટલા જેટલા સખત હશે તેટલા પગને વધુ મેહેનત પડશે; એ થકી બુટનાં સોલ બનતાં સુધી નરમ હશે તેટલાં ફાયદાકારક છે. આ ઉપરથી લાકડા યા ધાતુનાં તળીયાવાલાં બુટ નકામાં હોય છે એ સ્પષ્ટ જણાય છે.

કેટલાકો ચામડા તથા કપડાનાં મિશ્રણથી બુટ બનાવે છે, યાને 'સોલ' ચામડાનું ને ઉપરનો ભાગ કપડાંનો. પણ આવા શોભા અર્થે નિયમિત પ્રસંગેજ ઉપયોગ થાય છે. આવાં આચ્છાદન પાણીવાલી જગ્યામાં અથવા કાદવમાંથી ચાલવા તદન નિરૂપયોગી થઇ પડે છે. ત્યારે ઘણું કરી દરેક પ્રસંગે સરખા ઉપયોગમાં આવે એવાં બુટ ચામડાનાંજ ઉત્તમ. આવા આચ્છાદન માત્ર તંગ હોવાં નહિ જોઇએ. બુટ જેમ વધારે ઢીલાં તે વધારે સગવડભર્યાં ને તે અવયવને સુખદાયક હોય છે. એકદમજ ઢીલા બુટ પણ અગવડ ભર્યાં થઇ પડે છે; કારણ કે તે પગમાં ઠરી રહેતાં નહિ હોવાથી તેને દાબી રાખવા પગમાંના સ્નાયુનું બળ ખર્ચવામાં આવે છે. તેમાં કચરો અને અન્ય પદાર્થ દાખલ થવાનો સંભવ રહે છે. આવા ઢીલા બુટ પગની ચામડીને છોલે છે અને તેથી ઝડપુ ચાલનારને હરકત થાય છે. માટે બંદબેસ્તાં ''બ્રોડ–ટો''નાં બુટ વિશેષ ફાયદાકારક છે

કોઇપણ પગના આચ્છાદનને સેહેજ 'એડી' હોવી જોઇએ. પણ તે પ્રમાણ મુજબ હોવી જોઇએ. કેટલાંક બુટને ઘણી ઉંચી એડી હોય છે, આથી ચાલતાં ઘણી અડચણ પડે છે ને સંભાળવું પડે છે. પૂર્ણ વધેલા માનવીનાં બુટની એડી $\frac{3}{4}$ ઇંચથી વધારે નહિ હોવી જોઇએ અને કુદરતી એડીના માપ બરાબર લાંબી પોહળી હોવી જોઇએ. નાહનાં બુટની એડીનું પ્રમાણ આ ઉપરથી સેહેજ બેસાડી શકાશે.

. બુટની એડી ઉંચી રહે છે તો તેથી ઘણાં માઠાં પરિણામ આવે છે. કારણ શરીરનો જેટલો ભાર ખુદરતી એડી ઉપર હોય છે તેટલો તે બનાવટી એડી ઉપર પડવા માંડતા, તેનું કામ તેનાથી બરાબર બજાવી શકાતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ તે બનાવટી ઉંચી એડી વડે તળીયું ઉંચકાઇ જઇ આંગળાં ઉપર વાજબી કરતાં વધારે દબાણ પડે છે, અને આંગળીના છેડાપર ચાલવા જેવી તળીયાની હાલત થાય છે; આથી ચાલતી વેળા સ્નાયૂ ઉપર અસ્વભાવિક દબાણ પડવાથી તેની ક્રિયા અનિયમિતપણે ચાલુ રહે છે, અને કેટલાક સ્નાયુ બંધનો સુંકોચાઇ જાય છે અને કેટલાક ખેંચાઇ જાય છે આથી, તળીયાંની શકિત ઓછી થાય છે. બુટની એડી ઉંચી હોવીથી પગનાં આંગળાં બુટનાં 'નેરો–ટો'માં જોરથી ધસાવા માંડે છે, ત્યાં તેમને પુરતી જગા નહિ રહેતી હોવાથી તે દબાણમાં આવે છે. બુટના માઠાં પરિણામ જે આગળ જણાવ્યા તે જલ્દી થવા માટે આ ઉંચી એડી અત્યંત ઉત્તેજક છે. આવી ઉંચી એડીથી ઘણા અનર્થ થાય છે, તેથી તળીયાની ખુદરતી શક્તિ નષ્ટ બને છે. આથી ઉંચી એડીનાં બુટ કદી પેહેરવાં નહિ.

તંગ બુટ અને ઉંચી એડીથી બુટ નુકસાનકારક થઇ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં એક બીજો અવગુણ છે. અગાઉ જણાવેલું છે કે મનુષ્યનાં શરીરમાંથી હમેશાં પરસેવો નિકળે છે. બીજાં અવયવો પ્રમાણે પગમાં પણ સૂક્ષ્મ છિદ્રો છે, તેમાંથી પસીનો છુટે છે. આ પસીનાને બાહેર જવા માર્ગ જોઇએ. બુટ વડે પગ તદન ઢંકાઇ જતો હોવાથી તેને હવા મળતી નથી; અને તેમાંથી પસીનો બાહેર પડી તેનો નિકાલ થવો જોઇએ. તેમાં બુટનું ચામડું સંગીન હોવાથી તેને અટકાવ કરે છે. આથી પગને હવા લાગે એવી કાંઇક ગોઠવણ બુટમાં રાખવી જોઇએ; 'હાફશૂ'ની બનાવટ એવી ઉત્તમ

હોય છે કે તે ઉપલી મતલબ બર લાવે છે; પણ આવા બધા બુટ દોરીથી બાંધવાનાં હોય તો સારાં, પણ રબરની 'ઇલાસ્ટિક' પવનને ઉલટો માંહે જતાં અટકાવે છે. ભારી બુટ દોડવા યા ઝડપથી ચાલવા માટે અટકાવ મેળે છે; આથી ક્રિકેટ, લૉનટેનિસ અથવા એવાજ બીજા ઝડપી ચાલે યા દોડી રમાતી રમત માટે પેહેરવામાં આવતા બુટ તદનજ જૂદા પ્રકારનાં ને શાસ્ત્રીય રૂઢીએ બનાવેલાં હોય છે.

પગનાં સાંધામાં મજબુતી લાવવા માટે તંગ બુટ વધારે સારાં, એવું કેટલાકો જણાવે છે. કમર ખેંચીને બાંધતાં તે જોરદાર બને છે, આ ભૂલભર્યા મત પ્રમાણેજ ઉપલું મત છે. ખેંચી તાણી યા સીકડી અથવા દાબીને કોઇ અવયવ જોરદાર બનાવી શકાતો નથી. અવયવમાં સામર્થ્ય લાવવા માટે તેમાંનાં સ્નાયુ વગેરે મજબુત થવાં જોઇએ. સીકડવાથી અથવા દબાણથી સ્નાયુને બરાબર કામ કરવાની શકિત આવતી નથી; પણ ઉલટા તે અવયવ અશક્ત બને છે. કદાચ એકાદ અવયવ દાબતાં તેમાં થોડો વખત જોર આવેલું ભાસે છે પણ તે જોર કાયમનું હોતું નથી. સીકડવાથી અવયવમાં પ્રથમ જોર આવતું જણાય છે પણ આ જોર આવવા બીજી ઇંદ્રિયોપર ઘણું માઠું પરિણામ નિપજે છે, એનો ખુલાસો આગલા પ્રકરણોમાં કર્યો છે, આથી સ્નાયુને ખુલ્લા રાખવાથી તેઓ પોતાનું કામ વધારે નિયમિતપણે બજાવે છે.

હમણા સુધી ચંપલ, જોડા, બૂટ એમનું આરોગ્ય નજરે જે વિવેચન કર્યું તે ઉપરથી "પાદત્રાણ"ની મૂળ મતલબ શું, તેમની હાલની સ્થિતિ, અને તે સુખદાયક થવા તેમાં શા શા ફેરફાર કરવાં જોઇએ આ બીના જાણવા હજી વિશેષ દાખલા ને મદદ જોઇએ. આ સૃષ્ટિ ઉપરની માનવી જાત થોડા ઘણા ફેરફાર સાથે તહેવાર પગ રક્ષાનાં સાધન વાપરે છે, તેનું વર્ણન જૂદું જૂદું કરવા જતાં એક

મ્હોટો ગ્રંથ બને; આથી અત્રે માત્ર શાસ્ત્રીય નજરે તેનાં ગુણ દોષજ દર્શાવ્યાં છે.

હાલનાં 'બુટ–જોડા' વિષે વિવેચન કરતાં જણાય છે કે મનુષ્ય પોતાના પગની રક્ષાને વધારે વધારે સુધારવા પાછળ મંડયો, તેમ તેમ તેથી વધારે દુઃખ ઉત્પન્ન થવા માડયું. હવે સુધારો અને દુઃખ એમનો પરસ્પર સંબંધ છે એમ નથી પણ સુધારો કરવામાં માનવી ભૂલ કરી હોય છે તેથી દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે. શાસ્ત્રીયજ્ઞાનથી આ ભૂલો જણાઇ આવી છે અને તેના જ્ઞાનની સાહ્યતાથી તે દુરસ્ત કરી શકાય એમ છે. શાસ્ત્રીયજ્ઞાન ઉપરથી આપણને એમ જણાય છે કે, શરીરના અવયવના કોઇ પણ પોશાક તે અવયવને સહેજમાં બંદબેસ્તાં તેવાંજ આકૃતિનાં હોવા જોઇએ.

બચ્ચાં લાયકના પોશાકનાં સાધનો:—

સ્ત્રીપુરૂષોનાં આચ્છાદન માટે ઉપર જે નિરૂપણ કર્યું, તેમાં બાલકોનાં આચ્છાદન વિષેનું જ્ઞાનપણ તેનાં પેટમાં સમાય છે. તથાપિ બચ્ચાંનું શરીર અતિ નાજુક અને અશકત હોવાથી, તેમનાં શરીરાચ્છાદન બદલે કાંઇક વધુ વિચાર કરવો જોઇએ. જે સ્થિતિમાં પૂર્ણ વધેલા મનુષ્યની ગર્મીનું પ્રમાણ અત્યંત વધેલું હોય છે, તેજ સ્થિતિમાં નાહના બચ્ચાંનું તે ઓછું હોય છે; આથી તેને ગરમ પોશાકની જરૂર હોય છે એમ નહિ; તેનું બીજું એક કારણ છે તે એ કે બાલકોનાં ઉષ્ણુતોત્પાદક ઇંદ્રિયો ઘણીજ અશકત હોય છે. આથી પ્રાણીજ ગરમી માફકસરની રહેવા તેમને યોગ્ય પોશાક પેહેરાવવાં અગત્યનાં છે. કેટલાકો એવો ભૂલ ભર્યો ખ્યાલ ધરાવે છે કે "નાહના બચ્ચાંને 'ખુલ્લાં–નાગાં રાખવાથી તેઓ મજબૂત બને છે." આ મુજબની સમજણ આ નિબંધનાં પહેલા વિવેચન ઉપર વગર સમજે

લક્ષ આપ્યાથી વાંચનારનાં મનમાં વધારે મજબુતાઇથી આવશે એવું હોવાથી, બાળકોને કેવી રીતે પોશાક પેહેરાવવો જોઇએ એ જણાવવાનું અગત્યનું છે. બાળકોને મજબુત બનાવવા અને થંડી પવનથી તેમની ઉપર કશી અસર નૃહિ થાય એવા તેમને બનાવવા માટે વગર સમજણે વરતવું નુકસાનકારક છે. કારણ કુતરાં, બીલાડાં, વાછરડાંના બચ્ચાં ખુલ્લે દિલે રહે છે એ જાણીતી બીના છે; પણ તેમનાં શરીર ઉપર સ્વાભાવિક બાલ હોય છે. મનુષ્યની પેહેલી સ્થિતિમાં તેમનાં બચ્ચાં વસ્ત્ર વગર ઉછેરવામાં આવતાં હતા એ ખરું, તેમજ હાલમાં વટીક તદન જંગલી હાલતમાં વસતી પ્રજાનાં બચ્ચાં પણ નગ્ન હાલતમાંજ ઉછરે છે; એ ઉદાહરણ સુધરેલી પ્રજાનાં બાળકોને માટે નુકસાનકારક છે. કારણ લાંબા કાળથી જેઓએ બનાવટી અચ્છાદનો બનાવી પોતાની ચામડીની થંડી, પવન યા તડકું ખમવાની ખુદરતી શકિત નિર્મૂળ બનાવી છે, તેમના અને તેઓથી ઉત્પન્ન થએલાં બચ્ચાંનાં આચ્છાદનમાં, અયોગ્ય સમયે ફેરફાર કર્યાથી ભયંકર પરિણામ નિપજ્યા વિનાં રહેશે નહિ. જોઇએ તે કરતાં વિશેષ આચ્છાદન પેહેરવાં પણ નુકસાનકારક છે; તેમ આરોગ્ય સંભાળી ઓછાં કપડાં પેહેરી શરીરની ચામડીની ખુદરતી શકિત ફરી સંપાદન કરવાની કોશીસ કરવી ફાયદાકારક છે; પણ વગર સમજે અને ઉતાવળે આવો કોઇક ઘાતક અખતરો પોતાપર યા પોતાનાં બાળક ઉપર કરવો નુકસાનકારક છે. જેમને આરોગ્ય શાસ્ત્રનું જ્ઞાન છે તેઓ બરાબર નિયમિત આવો ફેરફાર કરી શકશે. કારણ સુધારો સાથે માનવી જે દિન પ્રતિદિન એક સરખો નબળો પડતો જાય છે; તેની તે કેમ કુદરત કેટલા પ્રમાણમાં વધેલી છે? શરીરનું ઉષ્ણુતામાન કયા વખતે અને કેવી હાલતમાં કેટલું છે?

તંદુરસ્ત અને કમ કુવત માનવીની પ્રકૃતિમાનને થંડી, ગરમી અને પવન સહન કરવાનું કેટલું સામર્થ્ય છે? અને તે માનથી કેટલાં આચ્છાદન ઓછાં કર્યાથી સગવડ સચવાશે? વગેરે અનેક વાતોનું જ્ઞાન સામાન્ય માનવીમાં હોતું નથી, આથી શાસ્ત્ર જ્ઞાનીઓએ આ બાબતુનો વિચાર કરી તેનો અનુભવ લેવો.

સામાન્ય માનવીએ આગળ જણાવ્યા મુજબ પોતાને હિતકારક થાય તેવા કપડાં સીવડાવવાં. બચ્ચાંને હમેશાં ગરમ વસ્ત્રો પેહેરાવવાં; કારણ તેમનાં શરીરની ચામડી અત્યંત નાજુક હોવાથી તેમના ઉનનાં કપડાં ઝીણા ખુબસુરત સુવાળાં હોવાં જોઇએ.

બચ્ચાંનાં શરીરને બંધબેસતાં થઇ પડે એવાં વસ્ત્રો પેહેરાવવાં; તેમના શરીર ઉપર કેથે કેથે તંગ તો કેથે ઢીલા, કોઇ જગે ઘરેણાનો ભાર એવી રીતે સજાવવાથી તેના લોહીને ફરહરમાં અટકાવ થાય છે; આથી ઢીલાં, ઉત્તમ સુવાળાં ઉનનાં, હલકાં, સ્વચ્છ અને માફકસરનાં પેહેરાવવાં સારાં.

બચ્ચાંનાં માથા ઉપર તો આચ્છાદનની બીલકુલ ગરજ નથી. કેમકે તેથી તેમને ઇજા પોંહચે છે. બચ્ચાં નાહનાં હોય છે તે વેળા તેમની ખોપરી ઘણી નાજુક હોય છે અને તેનાં સાંધા પણ મજબૂત હોતાં નથી. એટલે બચ્ચાંનાં ભેજાનું સ્વાભાવિક આચ્છાદન તદન માફકસરનું હોય છે. આથી, ઉમરે પોંહચેલા માનવી કરતાં બચ્ચાંનાં માથામાંનાં લોહીનાં ફરહર ઉપર બાહેરની ગરમીથી તરત ફેરફાર થાય છે. એ થકી તેનું માથું ઉનનાં કપડાંથી અથવા પીછાંથી મજબૂત ઢાંકતાં તે ભાગમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે લોહી એંખડું થાય છે. આથી, બચ્ચાંનું માથું ખુલ્લું મેળેલું સારૂં. જો માથાના આચ્છાદનની જરૂરજ હોય તો તે હલકું હોવું જોઇએ; નહિતો તેનું દબાણ બચ્ચાંના કુમળાં મગજ ઉપર થતાં તેની બુદ્ધિ મંદ થશે.

બચ્ચાંના કોઇપણ પોશાકનાં બંદ અથવા બટન તંગ રાખવાં નહિ. જો બંદવાલાં કપડાં પેહેરાવવાં પડે તો તે ઢીલાં રાખવા. બચ્ચું ૧૮ માસનું થતાં તેને ગરમ ઉનનાં વસ્ત્રો ઢીલાં પેહેરાવવાં. નાહનાં બચ્ચાં ફુલ પ્રમાણે સકુમાર હોવાથી તેમને ઘણાં સંભાળવા ઘટે છે. બચ્ચાં નાહનાં હોય છે ત્યારે તેમની ચામડી અત્યંત નાજુક, હાડકાં તદન નરમ હોઇ દરેક ઇંદ્રિયો કમજોર હોય છે, અને તે વેળાજ તેના શરીરનો વધ ઘણા જોર સાથે ચાલુ થયા કરે છે. આથી આવી હાલતમાં તેને તંગ આચ્છાદનમાં લપેટવાથી તેની વધ, અને લોહીના ઉછાળાને અટકાવ થઇ તેને નુકસાન પોંહચાડે છે.

બચ્ચાંની કમર ઉપરનો પોશાક તદન ઢીલો રાખવો. નાહનાં બચ્ચાંને ફ્રાક યા ઝબલાં વધારે બંદ બેસતાં થઈ પડશે. આ પોશાકમાં ઝાઝાં બટન યા બંદની જરૂર હોતી નથી, તેમ તે શરીર ઉપર રમતું રહે છે. બચ્ચાંની વધને હરકત નહિ કરે એવાં હલકાં અને ઢીલા પોશાક જે હાલમાં સુધરેલી રીતે બનાવવામાં આવે છે તેજ પેહેરાવવાં લાભકારક છે.

સમાપ્ત.